

**Steve PIAZZA**

**Professeur de Karaté et Kobudo—Diplômé d'état.**



Mon enseignement reste fidèle au Karaté Do Shotokan et au Kobudo d'Okinawa.

Formé par des experts en karaté et en kobudo en France mais aussi à l'étranger et notamment au Japon, je transmets avec passion ces deux disciplines.

**Sophie Mougenot, Présidente TEAM**

**Diplômée d'état**

**Arts martiaux**

**Certifiée QE PRO**

**Intelligence émotionnelle**

**Yoga—Méditation**



## Tassin Ecole d'Arts Martiaux



### Accès Dojo

Gymnase des Genetières

1 avenue des Cosmos

69160 Tassin la Demi lune

**Présidente S. Mougenot : 06 07 48 13 71**

**E-mail : [team@tassinecoleartsmartiaux.fr](mailto:team@tassinecoleartsmartiaux.fr)**

**Adresse postale : Boîte vie associative 17  
7 Av G. Leclerc 69160 tassin**

## Tassin Ecole d'Arts Martiaux



**Karaté Shotokan—Kobudo**

**Module ZEN et IE**

**Site internet:**

**[www.tassinecoleartsmartiaux.fr](http://www.tassinecoleartsmartiaux.fr)**

**Le karaté-do est une philosophie, une attitude et un regard sur la vie et le monde.**

Gichin funakoshi

Que TEAM apporte ce que chacun vient chercher, à son propre niveau, débutant ou confirmé, enfants, adolescents comme adultes.

Que les nouveaux découvrent les bienfaits des arts martiaux

Que les anciens approfondissent leur voie et transmettent les valeurs des Arts martiaux internes et externes!

Sophie mougenot, la Présidente

## Le Karaté Do Shotokan

Le karaté est un art de Vie et de Santé.

Porteur de très hautes valeurs humaines, il nous fait découvrir des potentialités oubliées, nous fait prendre conscience de l'équilibre nécessaire entre le trop et le pas assez, le juste milieu, la juste pensée, la parole juste et le geste juste.

La discipline physique et mentale demandée instaure la **Maîtrise** de ses émotions, l'**Humilité**, tout en construisant une grande **Confiance**.

**Pour les jeunes**, les règles font redécouvrir le **Respect de soi et des autres**.

La précision de la technique améliore la **Concentration**, la **Mémoire**.

Le **Silence** demandé permet l'Écoute.

L'**Entraide** entre pratiquants et la présence bienveillante du professeur génèrent une profonde solidarité.

**Pour les moins jeunes**, le karaté améliore les performances neurologiques et musculaires tout en donnant une nouvelle confiance dans la vie par la gestion de ses échecs comme de ses victoires.



## Module « ZEN » et

### Intelligence émotionnelle

#### Intelligence émotionnelle

Une compétence incontournable et essentielle  
Pour l'épanouissement et l'adaptation  
à la complexité de notre environnement.

**Venez découvrir comment identifier, interpréter, ajuster et réguler vos émotions et celles des autres.**

#### Module ZEN

Vous avez mal au dos,  
vous sentez une perte d'énergie physique ou mentale,  
vous n'arrivez pas à vous concentrer, à mémoriser...

Jeunes,  
moins jeunes,  
personnes fragilisées...

Pratique issue des enseignements des arts martiaux, du yoga, de la méditation.

Ce module enseigne des gestes précis

en douceur, au rythme de sa respiration.

+ gestion des émotions  
+ de force interne,  
+ de mémoire,  
+ de concentration,  
+ de confiance

**Zen : entraînement de l'esprit par le corps.**



## Le Kobudo d'Okinawa



Les techniques du Kobudo, comme le rappellent à juste titre tous les maîtres d'Okinawa, ont été trouvées, puis transmises pour faire face aux menaces et aux exactions des troupes d'occupation, au péril permanent de la vie des pratiquants.

Le kobudo est une activité sportive variée, et par bien des aspects, agréable et ludique. Elle vient diversifier la pratique du Karaté.

**Armes** que l'on apprend à manier.

- le **Bô** ou "bâton"
- les **Sai**
- Les **Tonfas** que l'on a introduit dans les forces de la police française.
- Le **Nunchaku** ou "fléau"

**KO** : Ancien accessoire ou ustensile

**BU** : Guerrier, martial, opposition, harmonie

**DO** : La Voie