

**Le Karaté** Kara = vide / Te = main / Do = la voie; soit : "La voie de la main vide".

**Le karaté est un Art Martial à mains nues :**

Il permet, grâce à un entraînement rationnel, d'éduquer le corps et l'esprit. Il met à disposition du pratiquant un éventail technique très large basé sur l'utilisation des armes naturelles du corps humain : pieds, poings, coudes, genoux, etc....

Le karaté est aussi une philosophie de vie où l'on introduit le respect, le contrôle de soi et l'application d'un code moral. C'est une école de la vie où chacun trouvera sa place selon ses affinités et ses capacités tant physiques que morales. Il comprend de la maîtrise technique mais aussi la recherche de l'unité du corps et de l'esprit.

A travers la pratique et l'entraînement en salle (Dojo), se dégage donc une philosophie réelle : recherche de l'équilibre, de la plénitude et de la maîtrise de soi. L'enfant ou l'adulte qui pratique le Karaté verra son agressivité disparaître au profit d'une combativité contrôlée qui lui servira dans tous les domaines de la vie courante.

Au fur et à mesure de ses progrès techniques, le pratiquant acquerra confiance en lui. L'utilisation de son corps dans des séries de mouvements aboutira à un développement harmonieux de sa musculature et de sa souplesse. Il apprendra également à développer ses réflexes et à coordonner les mouvements de son corps, autant d'éléments qui contribueront à son épanouissement.

La maîtrise conférée par la pratique donne le sens de la mesure qui caractérise l'homme équilibré et épanoui.

Le karaté est une activité physique permettant de développer en outre :

La latéralisation - La souplesse - L'équilibre - La vitesse - Le respect d'autrui - La rigueur ...

**Le karaté présente entre autre plusieurs facettes :**

Le kumité : le combat axé sur les techniques pieds-poings dans une logique de gains de points.

Le kata : enchaînement établi de techniques codifiées. Il s'agit d'un combat imaginaire entre un ou plusieurs adversaires.

Le kion : exercice travaillant les techniques de base, que les karatékas effectuent seul dans le vide.

**Les exercices d'apprentissage sont basés sur une pédagogie ludique permettant au pratiquant jeune ou adulte de s'amuser en apprenant. La confrontation n'est jamais violente, et toujours dans le respect de son partenaire.**

**Important :**

- Deux cours d'essais gratuits !
- Pour les inscriptions, se munir d'une photo d'identité, du règlement d'un certificat médical spécifiant pour les karatékas "la pratique en compétition".
- Pour les compétiteurs le passeport Fédéral est obligatoire.

# SATORI DOJO

## LE POUILLIGUEN



**Karaté**  
**Self défense**  
**Kobudo (Bô)**  
**Tai Chi Chuan**  
**Qi Gong**

### Votre club d'arts martiaux !

**F.F. KARATÉ**   
et disciplines associées



[www.satori-dojo.fr](http://www.satori-dojo.fr)

[contact@satori-dojo.fr](mailto:contact@satori-dojo.fr)

# Karaté - Self défense - Prépa physique



## Saison 2023/2024

### Plannings des cours

<u>DOJO</u>	Enfants de 6 à 9 ans	Enfants de 10 à 14 ans	Ados + 14 ans adultes débutants et gradés	Kumité / Kobudo - Self défense
<b>Lundi</b>	17h30/18h30	-	18h30 / 20h00	20h / 20h30
<b>Mercredi</b>	16h30 / 17h30	17h30 / 18h30	18h30 / 20h00	20h / 20h30
<b>Jeudi</b>	-	17h00 / 18h00	18h00/ 19h30	-
<b>Samedi</b>	-	-	10h30 / 12h *	9h / 10h30

\* Préparation aux grades de ceinture noire ou Kobudo

#### Tarifs Karaté :

Enfant de 6 à 9 ans : 155€

- avec le Pass Asso Le Pouliguen 77€50

Enfant de 10 à 14 ans : 155€

- avec le Pass Asso Le Pouliguen 77€50

Ados et adultes + 14 ans : 165€

- avec le Pass Asso Le Pouliguen 82€50



Tarif Self Défense : 130€

\* Professeurs diplômés

(BEES1, DAF, AFA Karaté, BPJEPS APT)

**Reprise des cours :**

**Lundi 11 Septembre 2023**

[www.satori-dojo.fr](http://www.satori-dojo.fr)

(Chèques vacances ANCV acceptés et facilités de paiements !)

[contact@satori-dojo.fr](mailto:contact@satori-dojo.fr)

# Tai Chi Chuan - Qi Gong

Mardi (Dojo)

8h55 à 9h55 Qi Gong

Mercredi (Dojo)

9h à 10h

Tai chi Chuan avancé-e-s

10h à 11h

Tai Chi Chuan débutant-e-s



Mercredi (Dojo)

14h30 à 15h30

Qi Gong

Tarifs : Tai Chi Chuan : 170€

Qi Gong : 210€



Le **Tai-chi Chuan** comprend des mouvements complexes effectués de façon continue avec grâce, fluidité et précision, tout en maintenant un focus mental et une respiration coordonnée avec les mouvements.

La discipline recherche un état d'harmonie entre le corps et l'esprit, un équilibre entre le Yin (l'énergie de la terre) et le Yang (l'énergie de l'esprit). Les méthodes du Tai-Chi Chuan allient souplesse et force interne appelée "neijia". L'essence même du Tai-chi est la bonne circulation de l'énergie et de la coordination du corps. Le corps et l'esprit sont prises en compte d'une façon délicate et souple, par le biais de différents mouvements et postures.

La pratique du **Qi Gong** procure un état de bien-être, de sourire intérieur par des mouvements lents, des postures et des méditations. D'après la philosophie chinoise ancienne, le Qi est une force naturelle qui emplit l'univers.

Qi = "vapeur", "énergie", le mieux adapté étant "les souffles".

Gong = "travail", "pratique artistique", "culture" aux gestes précis et affinés au cours de pratiques régulières

Ainsi le terme Qi Gong peut être traduit par "travail du souffle" ou "culture de l'énergie vitale".

Les tarifs sont valables pour la saison de Septembre à Juin et comprennent la licence Fédérale ainsi que l'assurance M.D.S.