



LE CORPS CONSCIENT

KARATE-DO ENERGIE

🕒 Entretien sa forme physique

Se défouler, s'assouplir,
entretenir sa tonicité musculaire

🕒 Avoir une bonne hygiène de vie

Se libérer des toxines et graisses,
activer le système cardiaque et
respiratoire, mieux récupérer de la
fatigue

🕒 Renforcer son équilibre émotionnel et mental

Chasser le stress, cultiver la présence,
la vigilance paisible, l'enracinement et
le centrage

Cours adultes (>15 ans):

Lundi 19h00 - 20h15
Jeudi 19h00 - 20h15

Cotisation

* 1 cours hebdomadaire : 185 €/an
* 2 cours hebdomadaires : 325 €/an
+ licence fédé. EPMM Sport pour Tous :
20,70 €/an



LE CORPS CONSCIENT

KARATE-DO ENERGIE

🕒 Entretien sa forme physique

Se défouler, s'assouplir,
entretenir sa tonicité musculaire

🕒 Avoir une bonne hygiène de vie

Se libérer des toxines et graisses,
activer le système cardiaque et
respiratoire, mieux récupérer de la
fatigue

🕒 Renforcer son équilibre émotionnel et mental

Chasser le stress, cultiver la présence,
la vigilance paisible, l'enracinement et
le centrage

Cours adultes (>15 ans):

Lundi 19h00 - 20h15
Jeudi 19h00 - 20h15

Cotisation

* 1 cours hebdomadaire : 185 €/an
* 2 cours hebdomadaires : 325 €/an
+ licence fédé. EPMM Sport pour Tous :
20,70 €/an



LE CORPS CONSCIENT

KARATE-DO ENERGIE

🕒 Entretien sa forme physique

Se défouler, s'assouplir,
entretenir sa tonicité musculaire

🕒 Avoir une bonne hygiène de vie

Se libérer des toxines et graisses,
activer le système cardiaque et
respiratoire, mieux récupérer de la
fatigue

🕒 Renforcer son équilibre émotionnel et mental

Chasser le stress, cultiver la présence,
la vigilance paisible, l'enracinement et
le centrage

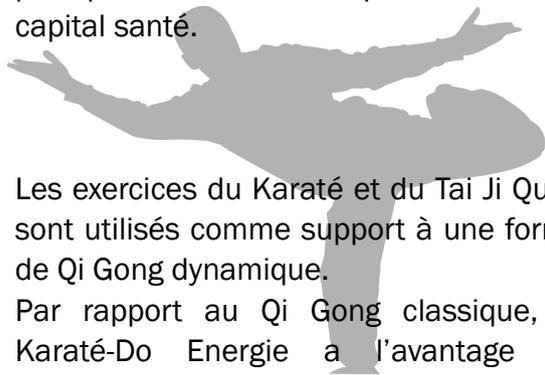
Cours adultes (>15 ans):

Lundi 19h00 - 20h15
Jeudi 19h00 - 20h15

Cotisation

* 1 cours hebdomadaire : 185 €/an
* 2 cours hebdomadaires : 325 €/an
+ licence fédé. EPMM Sport pour Tous :
20,70 €/an

Le **Karaté-Do Energie** est un art martial intégrant la dimension énergétique (Tai Ji Quan & Qi Gong). C'est une pratique veillant à ne traumatiser ni le corps ni l'esprit, une pratique favorisant une préservation du capital santé.



Les exercices du Karaté et du Tai Ji Quan sont utilisés comme support à une forme de Qi Gong dynamique.

Par rapport au Qi Gong classique, le Karaté-Do Energie a l'avantage de proposer des exercices plus physiques et des interactions à deux. Mais, même dans ce dernier cas, l'échange est une recherche de maîtrise de son corps et de ses émotions. L'autre est donc un partenaire, non un adversaire..



Contact

Bruno Blas

Tél. : 06.21.78.03.01.

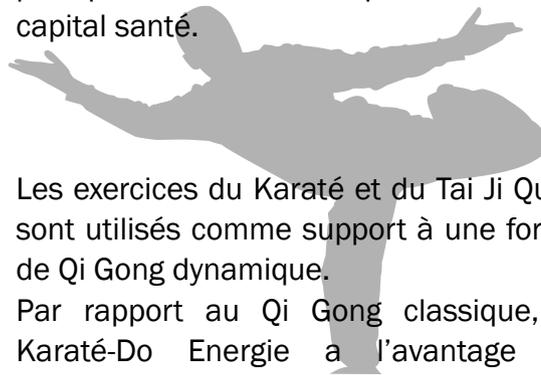
76, bd des Rocs – Poitiers

contact@lecorpsconscient.com

www.corps-energie-conscience.com

RCS de Poitiers n° : 49976232600019

Le **Karaté-Do Energie** est un art martial intégrant la dimension énergétique (Tai Ji Quan & Qi Gong). C'est une pratique veillant à ne traumatiser ni le corps ni l'esprit, une pratique favorisant une préservation du capital santé.



Les exercices du Karaté et du Tai Ji Quan sont utilisés comme support à une forme de Qi Gong dynamique.

Par rapport au Qi Gong classique, le Karaté-Do Energie a l'avantage de proposer des exercices plus physiques et des interactions à deux. Mais, même dans ce dernier cas, l'échange est une recherche de maîtrise de son corps et de ses émotions. L'autre est donc un partenaire, non un adversaire..



Contact

Bruno Blas

Tél. : 06.21.78.03.01.

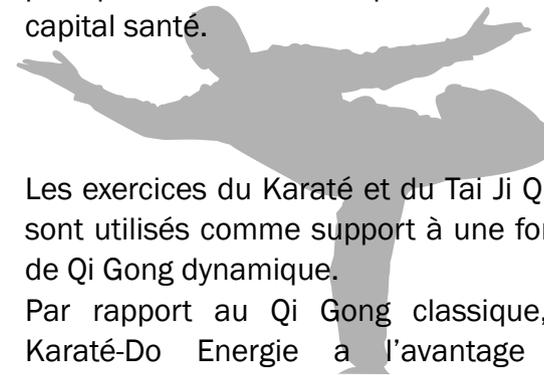
76, bd des Rocs – Poitiers

contact@lecorpsconscient.com

www.corps-energie-conscience.com

RCS de Poitiers n° : 49976232600019

Le **Karaté-Do Energie** est un art martial intégrant la dimension énergétique (Tai Ji Quan & Qi Gong). C'est une pratique veillant à ne traumatiser ni le corps ni l'esprit, une pratique favorisant une préservation du capital santé.



Les exercices du Karaté et du Tai Ji Quan sont utilisés comme support à une forme de Qi Gong dynamique.

Par rapport au Qi Gong classique, le Karaté-Do Energie a l'avantage de proposer des exercices plus physiques et des interactions à deux. Mais, même dans ce dernier cas, l'échange est une recherche de maîtrise de son corps et de ses émotions. L'autre est donc un partenaire, non un adversaire..



Contact

Bruno Blas

Tél. : 06.21.78.03.01.

76, bd des Rocs – Poitiers

contact@lecorpsconscient.com

www.corps-energie-conscience.com

RCS de Poitiers n° : 49976232600019