

KARATE-DO ENERGIE - QI GONG



Arts martiaux et disciplines énergétiques asiatiques
au service de votre santé et de votre développement personnel

**Stages et cours à Kpalimé (et à Lomé)
30 & 31 octobre – 06 & 07 novembre 2010**

Démonstrations et cours découverte gratuits

Programme des stages :

- | | |
|------------------------|---|
| ✓ Samedi 30 octobre | Karaté-Do Energie |
| ✓ Dimanche 31 octobre | Qi Gong : Ba Duan Jin – Les 8 trésors |
| ✓ Samedi 06 novembre | Qi Gong : Yi Jin Jing – Transformation des muscles et tendons |
| ✓ Dimanche 07 novembre | Qi Gong : Yi Jin Jing – Transformation des muscles et tendons |

Renseignements et inscriptions :

Tarifs : 60 € ou 40.000 F CFA/pers./jour – 100 € ou 66.000 FCFA/pers./week-end

Au Togo: Charles Sédia
Auberge Nectar JB - BP 424 – Kouma Konda (Kpalimé)
Tél. : 335 61 58 aubergenectar@yahoo.fr

En France : Bruno Blas
Tél. : (33) 06.21.78.03.01.
contact@lecorpsconscient.com
www.corps-energie-conscience.com

KARATE-DO ENERGIE

Le Karaté-Do Energie est un art martial intégrant la dimension énergétique. C'est une pratique veillant à ne traumatiser ni le corps ni l'esprit, une pratique favorisant une préservation du capital santé sur le long terme, contrairement au karaté sportif. Les exercices du Karaté (et quelques exercices de 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 cas, l'échange est une recherche de maîtrise de son corps et de ses émotions. L'autre est donc un partenaire, non un adversaire.

Les objectifs :

- Entretenir sa forme physique
- Avoir une bonne hygiène de vie
- Renforcer son équilibre émotionnel et mental

En Karaté-Do Energie, nous cherchons à développer la conscience du corps pour ajuster les mouvements en fonction de critères tant anatomiques qu'énergétiques. C'est une condition d'efficacité martiale, mais également une condition de préservation de la santé sur le long terme.



Avec **Bruno BLAS**

Professeur de Karaté-Do, de Qi Gong et de Reiki.

Passionné d'arts martiaux et de disciplines énergétiques, son enseignement est le fruit de 30 années de pratique.

A l'auberge Nectar JB

À Kouma Konda (à 11 Km de Kpalimé) vous serez accueilli dans un cadre verdoyant, par une équipe chaleureuse



QI GONG

La pratique du Qi Gong permet de retrouver amplitude et fluidité dans votre corps et votre vie. Elle apaise et contribue rapidement à diminuer le stress et ses conséquences néfastes sur l'organisme.

Cette discipline, issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise, propose la pratique de mouvements lents et doux, d'exercices de respiration, de la méditation et des automassages.

Tous ces aspects invitent à développer la conscience du corps pour le libérer de ses blocages physiques et énergétiques.

Les objectifs :

- Se détendre, se centrer
- Renforcer son immunité et sa vitalité
- Préserver son capital santé

Contrairement au sport, ses effets ne sont pas dus à l'intensité de l'effort mais à la qualité de l'attention portée sur le geste. De ce fait, cette pratique est accessible à tous, quelques soient l'âge et la condition physique. Pour résumer, on peut dire que le Qi Gong est une discipline corporelle qui vise le bien-être en douceur.

氣功