

KARATÉ SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



Tai Chi Chuan, Qi Gong, Karaté, Kendo, laido, Shiatsu, Pilâtes, ...

Shoshin - 1 rue de la loi - 56000 Vannes - ☐ 06.07.59.14.78

☐ shoshin@shoshin.fr - www.shoshin.bzh
Siret : 409 703 568 00033 - Agréement DDJS 56 S 759

KARATÉ SANTÉ

Style Shotokan

Technique et mouvement adapté pour tous (individuel)

Dirigé par **Christophe Briot** – Brevet d'état 1^{er} Degré – 4^{ème} Dan de Karaté

En Arts Martiaux : Karaté, Self-défense, Kendo, Iaido - Bien-être : Gym douce

Diplôme universitaire Sport et Cancers - Praticien en Thérapie sportive

et par **Eric Guillet** – Brevet d'état 2^{ème} Degré – 6^{ème} Dan de Karaté

En Arts Martiaux Karaté, Self-défense - Bien-être : Tai Chi Chuan, Qi Gong, Stretching/Renforcement

Diplômé en Médecine Traditionnelle Chinoise – Spécialiste Shiatsu SPS

DESCRIPTIF DE L'ACTIVITÉ EN DISTANCIEL

Shoshin vous propose des **cours karaté santé bien-être adaptés à tous** . Ce cours s'adresse aux personnes voulant faire une activité qui travaille le corps et l'esprit débutants ou déjà pratiquants. Vous vous sentez fatigué, même épuisée par votre rythme de vie, par le travail ou par un traitement lié à un pathologie.

Dans cette configuration, vous mettre à faire du sport vous semblent délirant ?

Les plus grands **pôles médicaux recommandent une activité physique régulière, même pour les personnes fragilisées**. C'est pour cela que Shoshin vous propose de le faire de chez vous avec toutes les garanties nécessaires dans le respect de votre intégrité physique.

L'exercice redonne de l'énergie aux personnes ayant des pathologies ou se sentant surmenées voir fragilisées. Cependant, il faut pratiquer une activité physique adaptée et le faire régulièrement.

C'est ce que nous vous proposons chez Shoshin. Nos deux praticiens spécialité en Arts Martiaux : Christophe, **diplômé «sport et cancer»** et Eric, spécialiste en Arts Martiaux Internes (tai Chi – Qi Gong) et Externes (Karaté – Self-défense), diplômés en **énergétique et Médecine Chinoise** vous proposent de définir des objectifs adaptés au choix de chacun. Nous travaillerons ensemble à votre **réappropriation corporelle et mentale** à partir de mouvement de Karaté et de stimulation des muscles profonds et des articulations. Vous retrouverez **régénération** et bien-être !