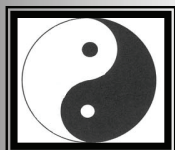


Gérard CHEMAMA

*Expert en shiatsu
6ème DAN de Karaté
Expert Corps et Arts (Musiciens,
comédiens...)*

Shiatsu , art traditionnel japonais signifiant "pression des doigts". Son objet est de restaurer l'équilibre de la circulation énergétique au moyen de pressions avec les doigts, mais aussi avec les paumes des mains, les coudes ou les pieds sur des zones spécifiques du corps en relation avec les circuits énergétiques. Il réalise l'harmonie corps esprit, procure détente et bien-être et répond aux problèmes de stress quotidien de façon très efficace.

Il favorise la concentration et aide à la préparation aux échéances importantes telles que les examens et autres enjeux générateurs de stress. Il peut se pratiquer à deux, mais aussi seul. Il comprend aussi des séries d'étirements musculaires et articulaires ayant un effet bénéfique sur la circulation énergétique.



Karate-Do Nippon

Contact: Jean-Michel Vouillot
au +33 (06) 84.20.22.96

70, route d'Arbigny
74160 Archamps

Tel: 04.50.95.18.25 (répondeur)
Email: admin@karate-do-nippon.com
<http://www.karate-do-nippon.com>

**Le Karaté-Do
& le
Shiatsu**

*Stage
de karaté-do
avec Gérard Chemama
6ème dan*



Date : samedi 17 mai
2008
Heure : de 09h30 à 12h00
et de 14h00 à 18h30

Mairie d'Archamps

Au club ou à la salle polyvalente en fonction du nombre de participants.

Programme du samedi matin (EURO 15.—)

De 08h45 à 09h15 : Inscriptions

De 09h30 à 12h00:

- Karaté pour tous, ouvert dès l'âge de 12 ans & ceinture orange
- Amélioration des techniques & des appuis de base
- Travail sur la stabilité, l'équilibre et la recherche de vitesse
- Concentration & respiration

Programme du samedi après-midi (EURO 20.—)

De 16h15 à 18h30:

- Découverte des techniques du Shiatsu (ouvert à tout public dès l'âge de 15 ans)
- Mise en pratique & travail de groupe

Réservé aux adultes uniquement ou ados accompagnés d'un parent.

Tenue : souple, ex : Bas de survêtement et tee-shirt, ainsi qu'un tapis de gym ou une serviette de bain.

Côté pratique !

- Parking gratuit à disposition devant le club et derrière la Mairie
- Possibilité de vous restaurer le samedi midi (prévenir au moins 48h00 à l'avance pour une réservation en groupe)
- Grande surface de pelouse pour une restauration « verte »!
- Possibilité d'hébergement (Hôtel sur le site d'Archamps)
- Sortie d'autoroute à proximité & plan à télécharger sur le site de la mairie:
- www.mairie-archamps.fr/archamps.html

Programme du samedi après-midi (EURO 15.—)

De 14h00 à 16h00:

- Karaté avancé dès la ceinture marron
- Perfectionnement des techniques & des appuis de base
- Recherche approfondie sur les données énergétiques du Karaté

