

Steve PIAZZA
Professeur de Karaté et Kobudo
Diplômé d'état.



Mon enseignement reste fidèle
au Karaté Do Shotokan et au
Kobudo d'Okinawa.

Ayant suivi en 2007 un stage
au Japon dispensé par des
grands maîtres de Karaté et de
Kobudo, je transmets avec
passion ces deux disciplines.

Man Yan Hor
Professeur de Qi gong

D'origine chinoise, maître de Qi
Gong, de Tai Chi Chuan style Wu,
et d'acupuncture traditionnelle chi-
noise, je pratique et enseigne
depuis presque 20 ans



Sophie MOUGENOT
Présidente Club Team
Diplômée d'état.

Souhaitons, ensemble, que
TEAM apporte ce que chacun
vient chercher, à son propre ni-
veau, là où il se trouve, débu-
tant ou confirmé.
Que les nouveaux découvrent
leur force et leur énergie inté-
rieure et gagnent confiance dans
la Vie.
Que les anciens approfondissent
leur voie et transmettent les va-
leurs du karaté.



Tassin Ecole d'Arts Martiaux

Accès Dojo

Gymnase des Genetières
13-15 Avenue des Cosmos
69160 Tassin la Demi Lune

KARATE

Enfants 6-7 ans :

Mercredi 14h00-15h00

KARATE

Enfants 8-9 ans :

Lundi 17h30-18h30
(Tous niveaux)

Mercredi 15h00-16h00
(Tous niveaux)

Samedi 11h00-12h00
(Compétition)

KARATE

Enfants 10-14 ans :

Lundi 17h30-18h30
(Tous niveaux)

Mercredi 16h00-17h00
(Débutants)

Mercredi 17h-18h00
(Gradés)

Samedi 11h00-12h00
(Compétition)

KARATE

Ados-Adultes :

Lundi 18h30-20h00
(Tous niveaux)

Mercredi 18h-19h00
(Tous niveaux)

Vendredi 19h30-20h30
(Débutants)

Vendredi 20h30-22h00
(Ceinture Marron Minimum)

Samedi 11h00-12h00
(Compétition et Individuel)

KOBUDO (+14 ans)

Samedi 9h00-10h00
(Tous niveaux)

Samedi 10h00-11h00
(Confirmés)

SOPHROLOGIE (+14ans)

10 cours/an

QI GONG

mardi 14h-15h

Cours d'essai gratuit.

Contact:

S. Mougenot 06 07 48 13 71 S. Piazza 06 62 67 56 88

E-mail : team@tassinecoleartsmartiaux.fr

Tassin Ecole d'Arts Martiaux



Karaté Do Shotokan

Kobudo d'Okinawa

Qi gong - Sophrologie

Site internet:

www.tassinecoleartsmartiaux.fr

Le Karaté Do Shotokan

Le karaté est un art de Vie et de Santé.

Porteur de très hautes valeurs humaines, il nous fait découvrir des potentialités oubliées, nous fait prendre conscience de l'équilibre nécessaire entre le trop et le pas assez, le juste milieu, la juste pensée, la parole juste et le geste juste.

La discipline physique et mentale demandée instaure la **Maîtrise** de ses émotions, l'**Humilité**, tout en construisant une grande **Confiance**, clé importante pour une vie sereine.

Les règles font redécouvrir le **Respect de soi et des autres**.

La précision de la technique améliore la **Concentration** et active le cerveau.

Le **Silence** demandé permet l'Ecoute.

L'**Entraide** entre pratiquants et la présence bienveillante du professeur génèrent une profonde solidarité.

Selon l'âge, la pratique du karaté va apporter des bienfaits spécifiques.

Pour les jeunes, le karaté est une pratique éducative et ludique qui permet de canaliser la volonté et l'énergie, améliore l'écoute, apprend à perdre, à gagner dans le respect, avec une confiance en soi et dans les autres.

Pour les moins jeunes, le karaté améliore les performances neurologiques et musculaires tout en donnant une nouvelle confiance dans la vie par la gestion de ses échecs comme de ses victoires.

KARA : Vide, **TE** : Technique, Main

DO : La Voie

La Sophrologie, le Qi Gong

La sophrologie, ce sont des techniques de respiration et de relaxation qui nous amènent vers des pensées justes, calmes, positives.

Le Qi Gong est une discipline énergétique, une méditation en mouvement qui éveille notre être instinctif, notre potentiel caché. Pour s'adapter et équilibrer les excès et manques.

Des outils pour trouver la force et les moyens d'aller vers ce que l'on veut vraiment.

Etre bien avec soi et avec les autres.

Etre doux avec soi et avec les autres.

Se relâcher, être calme, naturel, concentré.



Le Kobudo d'Okinawa

Les techniques du Kobudo, comme le rappellent à juste titre tous les maîtres d'Okinawa, ont été trouvés, puis transmises pour faire face aux menaces et aux exactions des troupes d'occupation, au péril permanent de la vie des pratiquants.

Aujourd'hui, beaucoup de pratiquants y voient une activité sportive variée, et par bien des aspects, agréable et ludique. Elle vient fort heureusement, distraire et diversifier la pratique du Karaté mais il n'est pas utile de connaître le Karaté pour commencer le Kobudo.

Présentation des premières armes que l'on apprend à manier.

- le **Bô** ou "bâton" : la "mère de toutes les armes" selon les traditions chinoises.
- les **Saï** ou "tridents de fer" qui se manient par paires.

- les **Tonfas** ou "béquilles" (terme impropre, car désignant une arme chinoise, certes proche, mais beaucoup plus grande).

- le **Nunchaku** ou "fléau" (il s'agit en fait d'une arme imaginée à partir d'un fléau, lequel, comme celui de nos ancêtres, comporte une branche plus longue que l'autre).

KO : Ancien accessoire ou ustensile

BU : Guerrier, martial, opposition, harmonie

DO : La Voie