

Le karaté allie le physique et le mental

À la fois un sport et un art, le karaté est une discipline complète qui permet au corps et à l'esprit de grandir. Le club cessonais se veut pluridisciplinaire mélangeant les techniques de plusieurs formes d'arts martiaux (judo, self défense, aikido...) et développe le bien-être psychique. Envie de découvrir ? rendez-vous aux portes ouvertes.

Le club cessonais, un des premiers club d'Ille-et-Vilaine, enseigne une forme du karaté provenant d'Okinawa, île japonaise. Il s'appuie sur un mélange de technique d'attaque et de défense. Cette école du karaté utilise une variété de parades et de coups portés avec les poings, les pieds ou à main ouverte. Le karaté permet de développer une aisance physique. Ces techniques se transposent au niveau mental, c'est la force de la discipline, par



exemple savoir prendre de la distance face à son adversaire et dans la vie. Le karaté se réfère aux valeurs du zen et du bouddhisme pour gérer, maîtriser son stress, se sentir prêt ou encore s'enraciner. Respect, discipline, contrôle de soi sont des valeurs importantes.

Ouvert aux enfants dès l'âge de 8 ans le club organise ses cours en deux catégories, les 8/12 ans et les ados/adultes. Le mélange des générations et des niveaux permet la création de lien social

et développe la solidarité. Les cours sont à la fois collectifs et individuels pour travailler sa technique et progresser.

Samedi 16 septembre, l'opération "tatami ouvert" permettra à chacun de découvrir le club et le karaté. Rendez-vous, en tenue de sport, dès 11h au Dojo.

- ▶ 06 37 80 67 44
- ▶ karateamrennes.com