



# ***CORPS - SANTÉ - ÉNERGIE***



Le dimanche de 10H30 à 12H00

Ouvert à tous (pratiquant ou non)

## Postures et mouvements lents

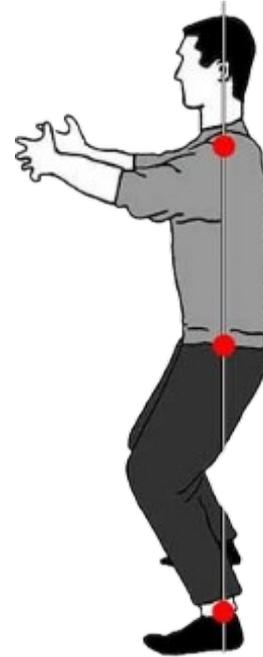
Améliore l'équilibre et les appuis

Renforce les muscles profonds

Souplesse & disponibilité

Meilleure coordination

Corrige l'axe corporel



## Intention et attention

Focus sur la mise en action

Écoute attentive des sensations

## Respiration

Apprentissage des différentes respirations pour s'harmoniser dans le mouvement

Dynamiser ou relaxer

## Répétition

Renforcer l'apprentissage des mouvements

Meilleure compréhension des concepts

Ancrer les bons gestes

Où pratiquer ?

**ASPTT DIJON KARATE**

*Rue François Mitterrand*  
*21850 SAINT APOLLINAIRE*  
<https://aspttkarate.sportsregions.fr>

