

Comité Départemental de Karaté et Disciplines Associées du Puy-de-Dôme

# STAGE D'EXPERT FEDERAL

Samedi 8 juin 2019

Avec

**SEISUKE ADANIYA**

8<sup>ème</sup> dan de Karaté Shorin-Ryu  
8<sup>ème</sup> dan de Kobudo d'Okinawa

**Thème :**

La « connection corporelle »,  
une méthode d'unification du corps  
pour développer l'efficacité.

***Ouvert à tous niveaux  
et à tous styles de karaté ou autres disciplines fédérales***

**Au Centre Arténium, 4 parc de l'Artière 63122 Ceyrat**

- 9h00 : Accueil et paiement des inscriptions
- 9h30 - 12h00 : Bases de la méthode « connection corporelle »
- 14h00 - 16h30 : Application de la méthode au karaté

**DEUX FORMULES POSSIBLES :**

Cours du matin seul 5 € OU stage complet 10 €.

**PRE-INSCRIPTION NECESSAIRE :**

Par mail à [karate.auvergne@orange.fr](mailto:karate.auvergne@orange.fr) en indiquant :  
Nom, prénom, club, âge, grade, formule choisie, mail, n° de tél. mobile.



## Stage d'expert fédéral avec Seisuke Adaniya Samedi 8 juin 2019 à l'Arténium de Ceyrat

Dans le cadre de notre **politique de développement** nous avons choisi cet expert car il propose **un travail sur le corps intéressant pour les pratiquant(e)s de toutes les disciplines FFKDA**, qui pourront ensuite l'utiliser dans leur pratique personnelle. De plus ce stage est proposé à **un prix réduit**, qui ne correspond pas au coût réel, grâce au financement que notre fédération apporte pour que les licenciés FFKDA accèdent facilement à des stages d'experts.

Ce stage est donc **ouvert à tous niveaux et tous styles de karaté ou d'autres disciplines fédérales**. Pour faciliter un accès large il est proposé **deux formules possibles** : matin seul ou journée complète. Ainsi les pratiquants d'autres disciplines que le karaté pourront, s'ils le souhaitent, ne suivre que la partie générale le matin ou participer à tout le stage :

- **9h30-12h00** : explication et travail sur les principes de la « connexion corporelle »
- **14h00-16h30** : application des principes de la méthode en karaté

*L'après-midi seul n'est pas proposé car la séance sera basée sur éléments vus le matin.*

### Pré-inscriptions et inscriptions

- **Deux formules possibles** : 5 € pour le matin seulement OU 10 € pour le stage complet.
- **Pré-inscription nécessaire** : par mail à [karate.auvergne@orange.fr](mailto:karate.auvergne@orange.fr) en indiquant : Nom, prénom, club, âge, grade, formule choisie, mail, n° de tél. mobile.
- **Paiement sur place** : arriver **dès 9h00** à l'ouverture de l'accueil.

### Pour en savoir plus

Quelques extraits du magazine numérique en ligne de la FFKDA (avril 2019)



LE MAGAZINE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE **LE MAG'** DE KARATÉ & DISCIPLINES ASSOCIÉES

« **TSUNAGI** »  
**LA CONNEXION CORPORELLE**  
Sortez des sentiers battus avec Sensei Seisuke Adaniya

« Le gainage musculaire n'est pas suffisant. Il faut y joindre la respiration ventrale, qui renforce le travail postural, le maintien des organes, le travail des muscles profonds. (...) Pourquoi « connexion » ? Parce que nous cherchons à unifier le corps (...) Je ne cherche pas à évoquer la notion de Ki, qui reste diffuse. Pour moi, il faut aller chercher autour des questions de transfert de masse, de contraction au niveau abdominal profond, qui renforce la puissance générale ». (...) C'est une préoccupation constante de la tradition de lier l'efficacité à la santé. (...) Être connecté, c'est rassembler le corps, pour lui permettre d'être constamment en équilibre, bien posé, relâché, confortable dans la confrontation et capable de dégager de la puissance à tout moment. (...) Bien sûr, c'est la base d'une excellente pratique, mais aussi un message de conscience de soi, de bien-être ».

**LIRE L'ARTICLE COMPLET** : <http://lemag.ffkarate.fr/tsunagi-connexion-corporelle-arts-martiaux-karate-kobudo-shorin-ryu-expert-japonais-seisuke-adaniya-okinawa-stage/>