

SAMEDI 29 JUIN 2019

A CEYRAT

Deux stages

Ouverts à tous niveaux

(Débutants inclus)

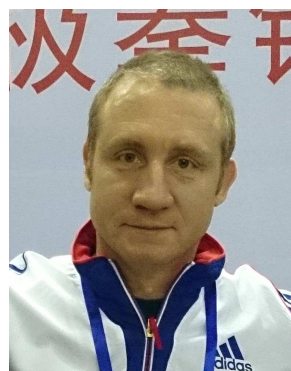
Au centre ARTENIUM
4 parc de l'Artière 63122 Ceyrat

Organisés par le CADS avec le soutien de la
Zone Inter-Départementale (ZID) Auvergne FFKDA



+ clermont
auvergne
métropole

Avec Pascal GIRODET



7^{ème} dan et Diplômé d'Etat Supérieur
Karaté, arts martiaux chinois, self-défense

Professeur de qigong et de yoga
Master sport et performance

Docteur en biomécanique du sport

QI-GONG RESPIRATION



8h30 – 9h00
Accueil

- Vérification des inscription et paiements

9h00 – 11h00
Pratique

- Exercices sur les mobilités fondamentales de la respiration
- Exercices provenant de différentes séries traditionnelles de qi-gong et en lien avec la thématique du stage

11h00 – 12h00
Exposé - débat

- Les connaissances modernes (physiologie, biomécanique) et le lien avec les concepts traditionnels
- Exposé – diaporama puis réponses aux questions

Déjeuner : pour ceux qui le souhaitent nous mangeons sur place (salle de restauration) : repas « tiré du sac » ou participation libre à un buffet constitué des apports de chacun. Vous pouvez participer que vous suiviez les deux stages ou seulement l'un des deux. L'occasion d'un moment convivial pour continuer d'échanger...

SELF-DEFENSE



13h30 – 14h00
Accueil

- Vérification des inscription et paiements

14h00 – 16h00
Pratique

- Techniques accessibles à tous et respectant le cadre légal de la légitime défense.
- Exercices de base et mises en situation libres sécurisées avec des protections appropriées.

16h00 – 17h00
Exposé - débat

- Le cadre juridique de la légitime défense et ses conséquences pour l'utilisation de la self-défense
- Exposé – diaporama puis réponses aux questions

Tarifs

Stage Qi-gong : 18 € Stage Self-Défense 18 € Les deux stages : 36 € €
Pour les paiements par chèque : à l'ordre de « CADS »

Pré-inscription obligatoire

Par mail à girodet.pk@orange.fr en indiquant clairement :

- Nom, Prénom, Club, Niveau, Mail et Tél. mobile
- Le(s) quel(s) stage(s) auxquels vous vous inscrivez

Inscription finale

Au début de chaque stage : bien arriver **dès l'ouverture de l'accueil** afin d'avoir le temps de finaliser votre inscription avant le début du stage.