Stage d'Arts Martiaux

Ouvert à tous les pratiquants d'arts martiaux et défense

Samedi 11 Octobre 2025

ARTENIUM

4 Parc de l'artière, 63122 Ceyrat

Horaires :

9h30 : Accueil et inscription des participants

9h45 - 11:45 Cours tous niveaux : **La respiration dans le mouvement**

14h15 - 16:15 Cours tous niveaux : **Travail en ateliers**

Possibilité de repas en commun (inscription sur place le matin)

Tarifs :

1 cours : 17,00 €

2 cours : 30,00 €

Thème(s) :

1. **La respiration dans le mouvement :**
   Quelles possibilités d'optimisation de la respiration pour le geste ?
   Etudes de différentes techniques respiratoires, exercices de mise en place, d'amélioration, efficacité...
2. **Travail en ateliers :**
   Applications en petits groupes des notions vues le matin (domaines d'application au choix des participants, mise en commun des connaissances, des pratiques, approfondissements...).

Tristan Fleury

Expert Régional FFKaraté

6ème Dan Karaté - 3ème Dan Yoseikan Budo

Professeur de Tai Chi et de Qi Gong

Contact : 06 66 67 41 80 tristanfleury.63@gmail.com

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

Tél. 04 73 92 43 44
comitepuydedomekarate@gmail.com - https://sites.ffkarate.fr/puydedome/

+ clermont auvergne métropole

PUY-DE-DÔME LE DÉPARTEMENT