

"Ouvrir son potentiel créatif dans le combat"

Un bonbon dans les vagues du bassin

Self défense Russe

SYSTEMA

Avec Anastasia KHVAN

Les 19 et 20 janvier 2019

à Avignon

Stage ouvert à tous!

Contact : 06 12 15 10 42 - syam.84140@yahoo.com

Stage de SYSTEMA avec ANASTASIA KHVAN

BULLETIN D'INSCRIPTION

Programme

Comment lâcher prise et sortir de ses stéréotypes de mouvements dans le combat ?

Comment ne pas figer son corps au milieu de l'action ?

Comment combiner la destructuration avec les frappes ?

A l'occasion du stage on explorera les formes de frappes différentes, sans oublier le développement d'une attitude consciente et appropriée à chacun de ses partenaires.

Horaires

Samedi 19 janvier de 10h à 13h et 14h à 16h30

Dimanche 20 janvier de 10h à 13h et 14h à 16h30

Adresse

Gymnase lycée AUBANEL, 14 rue Palapharnerie
84000 AVIGNON (intra-muros)

Inscription

Contact : Thomas Kehren (06 12 15 10 42)

2 jours : 70€

1 jour : 40€ (règlement par chèque à l'ordre de SYAM84)

Inscription prise en compte à réception du bulletin d'inscription accompagné du règlement, envoyés à l'adresse suivante :

Thomas Kehren - 334, chemin de la prise d'eau - 13550 Noves

Nom :

Prénom :

Adresse :

Né le :

Profession :

Téléphone :

Email :

Sport pratiqué :

Déclaration sur l'honneur,

Je soussigné(e),.....avoir pris connaissance qu'une assurance "dégâts corporels" est recommandée et décharge de toute responsabilité l'association SYAM84 lors de ma participation au stage.

Date et signature



Pour tout renseignement complémentaire : syam.84140@yahoo.com