

# Asgamy

## les arts martiaux à St-Morillon

Pour cette nouvelle saison, le club d'art martiaux de St Morillon vous propose :



### **Yoseikan Budo – un art martial japonais**

Pour les enfants (à partir du CP) : pratique sous forme de jeux d'éveils, de motricité et d'opposition.

Pour les adolescents et adultes : pratique d'armes traditionnelles japonaises et de techniques de combat.

Tous les niveaux sont les bienvenus  
Cours le lundi et mercredi avec nos enseignants diplômés Philippe et Fabrice.

### **Qi Gong - une pratique énergétique de bien-être.**

Gymnastique chinoise vieille de plusieurs millénaires, le Qi Gong permet d'entretenir sa santé, d'accroître sa vitalité et d'apaiser l'esprit, à travers des mouvements lents et un travail sur la respiration.

Ouvert à tous  
Cours le Samedi matin avec Yves, enseignant diplômé.



Pour plus d'informations, consultez notre site [www.asgamy.org](http://www.asgamy.org)  
Contactez-nous : [asgamy33@yahoo.fr](mailto:asgamy33@yahoo.fr) ou Philippe au 06 07 67 60 82