

## KARATÉ.

# L' EAKS fait sa rentrée à partir du lundi 11 septembre



Plusieurs activités sont proposées par le club agenais

Après avoir participé au Grand Pruneau Show, nous vous proposons de venir essayer le karaté au dojo du stadium, accès rue Paul-Pons à Agen, à partir du lundi 11 septembre. Nous vous proposons des cours à partir de 4 ans jusqu'à « pas d'âge » ! Babykaraté, enfants, ados et adultes.

Le karaté offre beaucoup d'avantages réels aux enfants et adolescents d'aujourd'hui : activité physique bien sûr, mais aussi discipline, respect et confiance en soi. Les cours babykaraté sont ouverts à partir de 4 ans (et parfois moins, 3 cours d'essai gratuits permettent de tester si l'enfant se sent bien dans le cours avant toute inscription) et ont pour objectif premier l'éveil corporel à travers la découverte du karaté tout en s'amusant.

Les enfants et les adolescents qui pratiquent verront leur trop-plein d'énergie canalisé au profit d'une action contrôlée qui leur servira

dans tous les domaines de la vie. L'enfant timide prendra confiance en lui au fur et à mesure de ses progrès. Ils apprennent ainsi à développer leurs réflexes et à coordonner les mouvements de leur corps. L'utilisation de son corps dans des mouvements naturels permet un développement harmonieux de la musculature et de la souplesse.

Nous proposons également des cours adultes, du débutant à la ceinture noire, ainsi que des cours de self-défense et training. Que vous souhaitiez débiter la pratique du karaté, et ceci à partir de n'importe quel âge, ou que vous souhaitiez utiliser le karaté pour acquérir des réflexes de défense physique ou psychique (le karaté est en effet un art martial de défense), vous trouverez le ou les cours adultes qui vous conviennent.

### Des nouveautés

### cette année

Le bodykaraté, le karaté santé et le zazen. Comme la self-défense et training, ces activités sont ouvertes à tous, même aux non pratiquants de karaté.

Au bodykaraté, vous réaliserez des mouvements de karaté sur de la musique rythmée, permettant une activité sportive ludique qui améliore le cardio et l'endurance, permet de « se défouler » et de travailler bras, jambes, fessiers, abdos et souplesse.

Le karaté santé permet de se réconcilier avec son corps et de reprendre une activité sportive bénéfique : renforcement musculaire des bras, jambes, fessiers et abdos, souplesse articulaire, dépense énergétique, silhouette affinée, amélioration de la capacité cardio-respiratoire, mémorisation développée avec l'apprentissage des katas, anti-stress, renforcement de la confiance.

Avec le karaté santé, l'intensité

de l'effort est progressive et modérée. Pas d'obligation de combat, pas de compétition, pas de confrontation forcée.

Enfin une activité de méditation est également proposée. Le zazen se décompose ainsi : za pour « être assis » et zen pour « méditation », ainsi zazen désigne la pratique de la méditation dans l'assise silencieuse. C'est une école de concentration et d'attention, de connaissance de sa vraie nature et de lâcher prise. Cette pratique repose sur trois points : la posture, la respiration et l'attitude de l'esprit.

Les cours sont proposés tous les soirs (à 18h30 ou 19 h) du lundi au vendredi et le samedi (de 10 h à 11h30 ou de 14 h à 17 h) toute la journée.

Pour plus de détails : <http://www.eaks47.net/horaires.htm>.

Contact : [www.eaks47.net](http://www.eaks47.net), [val.karateka@yahoo.fr](mailto:val.karateka@yahoo.fr) ou 06 81 95 97 29.