

# STAGE de KARATE

## pour les KYUS

**GRATUIT** organisé par la **Commission Presse**

Le **SAMEDI 26 Novembre 2011**

de 14 h 15 à 16 h 15

à Veauce, gymnase Marcel Pagnol

**OUVERT** à tous les pratiquants (*à partir de cadets*)  
qui ne sont pas encore ceinture noire.

Ce stage a pour but d'offrir aux participants  
une ouverture d'esprit, de pratique et de rencontre.

Intervenant: **Lionel FERREIRA, CN 3e dan**

### **Thèmes :**

- **Mouvoir son corps autrement dans les différentes dimensions**
  - **Initiation aux défenses à genou et debout**
  - **Techniques simples de défense sur armes**

Ce stage devrait permettre à chaque participant de nourrir  
sa réflexion et sa pratique du karaté,  
et certainement d'aider les candidats au 1er dan

***Pour toute information :*** Nordine Slimane: 06 14 70 71 88