

# VEIGY HENSHIN RYU

Ju-jitsu traditionnel



Katas  
Energie  
Respiration  
Self-defense  
Entretien physique



Le **Ju-jitsu traditionnel** est un art martial largement utilisé autrefois par les samourais, Il est à **l'origine de nombreuses écoles d'Arts Martiaux modernes.**

Le système progressif et évolutif de la méthode permet à quiconque de débiter quelle que soit sa souplesse, sa capacité physique ou son âge.

Dégagée de toute contrainte, cette pratique sans compétition offre ainsi un **espace d'épanouissement ouvert à tous et toutes.** Chaque grade obtenu est une victoire sur soi.

Le Ju-Jitsu traditionnel s'attache à **cultiver les valeurs** issues de la tradition chevaleresque, le **bushido.**

Les pratiquants s'attachent à développer, suivant le code d'honneur et de morale traditionnel, **respect, droiture et esprit d'entraide.**

Il est possible de débiter dès l'âge de 6 ans. Les **enfants** trouveront dans cet art martial l'occasion de **canaliser leur énergie** et de **prendre confiance** en eux, mais également de **respecter leurs partenaires** et développer leur **esprit d'entraide.**

Les **adolescents** trouveront dans le Ju-Jitsu traditionnel l'occasion de **combinaer leur force**, de trouver un **équilibre**, une **stabilité** et une **estime de soi.**

Les **adultes** découvriront une discipline **destressante**, favorisant la **concentration**, la **maîtrise de soi** et apportant ainsi un **équilibre indispensable entre le corps et l'esprit** en accord avec la philosophie des anciens maîtres du **Budo traditionnel.**

**Cours enfants 6 à 10 ans**

**Lundi de 18h15 à 19h15**

**Cours ados dès 11 ans et adultes:**

**Lundi de 18h45 à 19h45**

**Cours ceintures noires**

**Vendredi de 20H00 à 22h00**

**INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS PENDANT LES COURS AU DOJO DU DAMIER**

**ou par email à l'adresse**

**[veigy.jujutsu@orange.fr](mailto:veigy.jujutsu@orange.fr)**

**3 séances d'essai gratuites**