



VEIGY HENSHIN RYU

Ju-jitsu traditionnel

Katas
Energie
Respiration
Self-defense
Entretien



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

Le système progressif et évolutif de la méthode permet à quiconque de débuter 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 débuter 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 **combiner 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

11 ans

Lundi de 18h15 à

19h15

**Cours ados dès
12 ans et adultes:**

**Lundi de 18h45 à
20h15**

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

3 séances d'essai gratuites