

Plan d'un cours type

- ① Respiration et concentration
- ② Exercices d'assouplissement de toutes les articulations
- ③ Exercices de conduite de l'énergie (*de la terre vers le ciel, et inversement*)



- ⑤ Travail aux armes
(*tanto (couteau) bâton,....*)

- oser affronter la vie sans se replier
ou s'enfuir.



Pour les Seniors Grands Débutants
Les techniques et les chutes
sont ajustées aux capacités des pratiquants