

Reprise des cours le lundi 7 septembre 2020

Ma façon de sentir le vent des choses ...

Malgré la pression psychologique et anxiogène, largement véhiculée et amplifiée par les médias, sous la lumière de la raison, orientons nous vers la normalité, vers l'espoir !

Parmi les chants du monde, écoutons ceux dont les vibrations nous apaisent !

Parmi les lumières du monde regardons celles qui nous apportent la sérénité,

Et si le soleil éclaire notre façade, n'oublions pas d'ouvrir nos volets !

Chassons le réflexe de la peur, évacuons le stress, éliminons les tensions et surtout **restons en contact avec ce qui nous fait du bien !**

Reprenons une activité physique régulière, pratiquons des exercices de respiration, piliers de notre forme et de notre santé, améliorant souplesse et équilibre de notre corps et de notre esprit !

La méthode WA JUTSU , issue du ju jitsu traditionnel japonais, nous attend au dojo du moulin à Sénas.

Cours le lundi et le mercredi de 19h30 à 21h00, adolescents et adultes.

Dans le respect des règles sanitaires en vigueur et applicables aux disciplines de loisirs et aux sports de contact.

RENSEIGNEMENTS au : 0623114707

Rémy Empereur, instructeur shihan

