

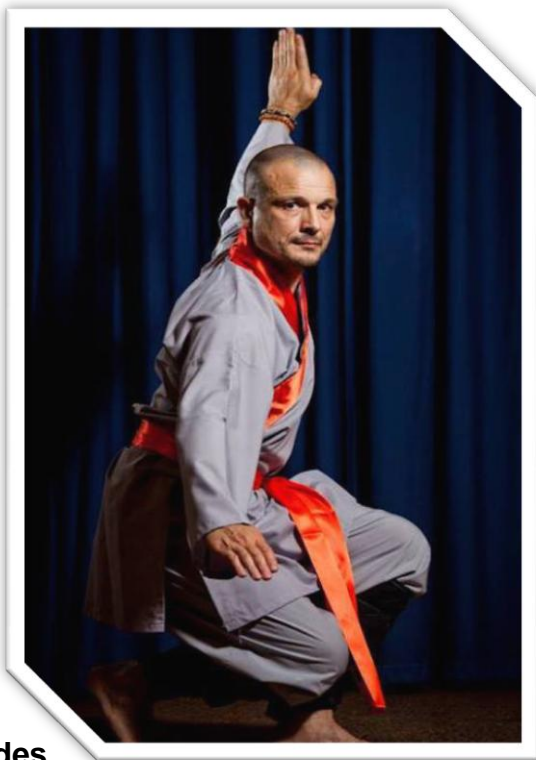
Stage SONMUDO

Encadré par Maître Frédéric Foubert 4ème Dan

Représentant pour la France la Fédération Mondiale Coréenne.

Importateur de la discipline en France Maître Frédéric Foubert partage son art avec passion et pédagogie.

Le Sonmudo est un art ancien Coréen développé par les moines Bouddhiste contemporains, c'est en harmonisant geste, mental et respiration, que les pratiquants d'arts martiaux découvriront le geste juste et les autres la pratique de cette recherche d'harmonie applicable à sa vie quotidienne. Les mouvements internes nourrissent l'externe permettant un équilibre du mental et une purification et une élimination des toxines des muscles et des organes.



Le Sonmudo porte une attention équilibrée au développement de la force, de la souplesse, de l'équilibre et de la résistance. la pratique régulière des différentes postures amène une Meilleure conscience du corps, développe la concentration.

Retrouvons-nous pour partager, échanger, des moments juste pour vous !

Samedi 27 septembre 2014 de 14H00 – 17H30

Dimanche 28 Septembre 2014 de 10h00 – 12H00

Gymnase Victor Hugo 29 rue Paul Bellamy 44000 Nantes

✂.....

Inscription coupon réponse :

Nom.....Prénom.....Formule : Sam / Dim 30€ ☐

Club.....Age.....Sam 20€ ☐

Tel :Dim 20€ ☐

Mail:.....Chèque à l'ordre de Hakgyo T.K.D Nantes

Places limitées

Règlement à verser impérativement avant le 29 Août 2014

A l'adresse suivante Club Hakgyo TaeKwonDo Nantes

2 rue de Saintonge 44000 Nantes

RENSEIGNEMENT TEL 0676101508

