

L'association **APOAES** vous propose des cours de :



## YISEISHINDO

Le **Yiseishindo** est une méthode officielle globale d'arts martiaux internes et externes, permettant de développer l'efficacité dans l'harmonie et le relâchement.

Elle s'appuie sur les enseignements du **Tai chi chuan**, **Qi gong** et **Yi chuan**.



## SELF-DEFENSE

Cette méthode se distingue par : Le développement des **perceptions** et l'utilisation de l'**énergie** en **combat** pour plus d'**efficacité**.



## KARATE

Le **Karaté Shotokan** peut être défini comme une **méthode d'auto-défense** pratiquée à **mains nues**. Il consiste en l'utilisation de techniques à la fois défensives et offensives qui font appel à toutes les parties du corps.

Pour les horaires et le lieu se référer au tableau d'activités de l'APOAES