



## « KaraT'Thérapie : se ressourcer psychiquement et physiquement »

### Un Art Martial adapté aux séniors

Accessible, la pratique du karaté santé sénior est très diversifiée et se réalise **en toute sécurité**.

Le karaté est un art martial adapté à chacun (self défense, épanouissement personnel et gymnastique du corps)

**Les bienfaits pour votre santé sont :**

- la tonicité (renforcement musculaire),
- l'équilibre (prévention des chutes),
- la mémoire (enchaînement des techniques),
- la coordination (imagerie mentale du mouvement),
- le système cardio-vasculaire (différentes intensités adaptées),
- stretching (souplesse et récupération encourageant la conscience corporelle) et,
- la sérénité (évacuation du stress par le biais de la respiration).

Vous êtes **aidant(e)s et à la retraite**, n'hésitez plus, venez **découvrir une activité (gratuite pour les bénéficiaires)** qui vous permettra de vous ressourcer et d'adopter les bons gestes et la bonne posture dans votre vie quotidienne. **Cette activité débutera à partir du mardi 6 avril 2021.**

Dans un premier temps, les cours se dérouleront en visioconférence (zoom) puis en présentiel lorsque les conditions sanitaires le permettront. Il sera possible également de continuer, pour celles et ceux qui préfèrent de conserver un cours sur deux en distanciel. Deux cours par semaine sont prévus.

Pour de plus amples renseignements **merci de me contacter** en me répondant par mail ou en me téléphonant aux coordonnées ci-dessous :

**Inscription obligatoire au : 06.75.49.08.09 – Emmanuelle GUYONNET**

[achacunsonkarate@free.fr](mailto:achacunsonkarate@free.fr)

À très vite, j'espère.

Sportivement.

**Emmanuelle Guyonnet**