



## Stage Systema à Poitiers

Le samedi 19 mars 2011

Animé par Jean-Michel LEPRETRE (Instructeur) et Dominique CARREL (assistant instructeur).

Art martial traditionnel russe, le Systema propose un travail innovant et une méthode inédite dans l'approche de la self-défense, le combat et la survie.

Alliant la respiration et le mouvement, le Systema développe une connaissance de soi, une meilleure mobilité, et un travail émotionnel conduisant à une meilleure gestion du stress et relâchement.

Le thème de ce stage est l'étude de l'approche spécifique pied-poing du Systema.

### Les horaires sont :

Matin : 10h00-13h00

Après-midi : 14h00-18h00

**Lieu :** Avenue de la liberté 86180 Buxerolles, gymnase derrière la maison des projets.

**Nombre de place limitée : 50 personnes maximum**

### TARIFS :

50 euros en pré-vente

60 euros sur place à l'entrée.

Pour la pré-vente adressez-vous à Laurent THEUIL (organisateur) :

- par mandat-cache,
- chèque

Adresse de Laurent :

THEUIL Laurent

10 rue Henri IV 86370 Vivonne.

Téléphone : 06 88 79 29 99

Mail : [laurentsmei@gmail.com](mailto:laurentsmei@gmail.com)

Pour toute demande d'information complémentaire vous pouvez aussi contacter Dominique CARREL au 06 46 22 12 97.

### Infos Pratique :

Un repas à base de sandwich et fruit sera proposé durant la pause déjeuner (sans supplément)

Prévoyez une tunique confortable de travail, les séances se feront sur sol dur.

Venez avec le sourire et la bonne humeur, vous ne serez pas déçu !:)