

## « ATELIER DE DÉCOUVERTE DU KUNG FU » (à partir de 16 ans)

Le kung fu permet d'appréhender différemment son rapport à l'autre et de diminuer la crainte qu'il peut susciter.

La pratique est un excellent moyen pour **développer la confiance en soi**, et demande également de **solliciter sa mémoire visuelle et corporelle** par des apprentissages de mouvements et de formes peu habituels. Le **travail sur les émotions fait partie intégrante de l'entraînement**, avec des exercices sur le souffle pour éviter qu'elles ne soient envahissantes et réduisent la lucidité dans des moments de stress. Enfin, l'accent mis sur la motricité est une excellente façon de s'approprier son corps. **L'ensemble de la pratique vise à maîtriser le corps et l'esprit** (notamment en favorisant la diminution du flot de pensées ininterrompues).

**Date** : le **dimanche 3 février 2019**

**Lieu** : Pôle éducatif 17 bis rue Gabriel Moussa 33320 Eysines

**Horaire** : de **14h30 à 15h30**

**Participation** : Gratuit



**Inscription et renseignement** : [afep33.soazig@afep.asso.fr](mailto:afep33.soazig@afep.asso.fr)