



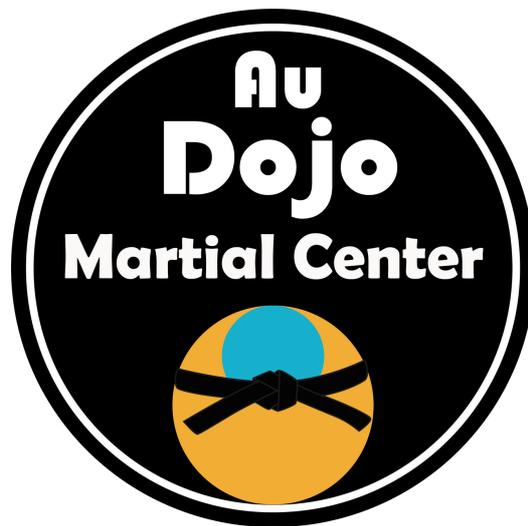
UN LIEU UNIQUE POUR
TOUTE LA FAMILLE

Au
Dojo
Martial Center



AU DOJO.BE
MARTIAL CENTER

道場



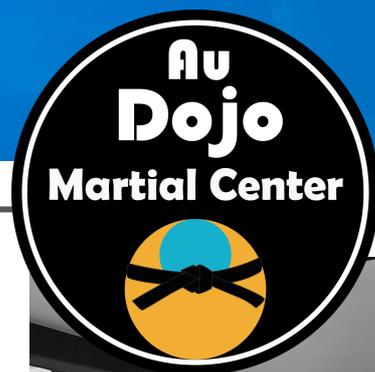
Dojo: Quesaco ?

Au Japon, un dojo est une salle de pratique des arts martiaux, littéralement " lieu où on enseigne la voie".

Notre dojo s'inscrit dans cette lignée de partage des arts martiaux et de la pratique méditative. Que ce soit dans un objectif d'éducation physique post scolaire ou de développement personnel, mais aussi des aspects traditionnels des arts martiaux, nous vous accueillons sur une surface de 60m² de tatamis avec vestiaire et commodité.

Une ambiance rappelant le Japon qui permet de s'ENGAGER dans une pratique sincère, transportant corps et esprit sur la voie.

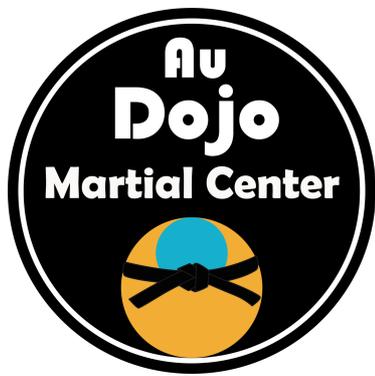
WWW.AUDOJO.BE



**UN VÉRITABLE DOJO
D'ARTS MARTIAUX
ET DE MÉDITATION**

**Découvrez
l'ensemble de
nos disciplines.**





Nos Arts martiaux





KARATE

JUTSU

Entre le To-Dé et le Karaté-Do, l'art de la main de Chine devenu art de la main vide, était appelé KARATE Jutsu.

Début du 20ème siècle le maître et grand combattant Choki Motobu publia son second livre " Watashi no Karaté jutsu" suivi de peu par Gichin Funakoshi, père du Shotokan.

Cette pratique d'Okinawa arrivée sur le continent rassemble des techniques multiples dont les projections, luxations, arm lock, frappes particulières dont beaucoup sont oubliés de nos jours.



Le karaté jutsu est donc le retour aux sources au karaté originel. Nous pratiquons cette méthode, avec les katas anciens, tournée vers la pratique de Motobu choki et Funakoshi Gichin.

Moyen éducatif par excellence notre enseignement est destiné aux enfants, ado's et adultes.

Vous avez toujours rêver de pratiquer un art martial efficace, authentique et respectant le corps vers la longévité, alors rejoignez-nous !

Horaires:

Karaté Jutsu

4 à 6 ans: Mercredi de 14h à 15h

6 à 8 ans: Mercredi de 15h à 16h

8 à 10 ans: Mercredi de 16h à 17h

6 à 10 ans: Samedi de 9h30 à 10h30

10 à 16 ans: Mardi de 17h à 18h

Vendredi 18h30 à 19h30

_____ Samedi de 10h30 à 12h00

16 à 116 ans: Mardi de 18h à 19h30

Vendredi de 18h à 19h30

Samedi de 10h30 à 12h30



BOXE DE RUE

LA BOXE DE RUE, C'EST QUOI???

"La boxe est un art de combat utilisant les esquives, les parades, les blocages et des mouvements de percussion appelés "coups".

Le concept Boxe de rue a été élaboré par Robert Paturel "au fil du temps" en étudiant toutes les disciplines ayant pour objectif commun la recherche de l'efficacité.

Recherche à la fois de la simplicité de l'efficacité et de développer l'esprit combatif.



Quand on parle de boxe de rue , les gens pensent uniquement aux coups frappés. Hors la discipline est beaucoup plus complète que cela.

Prioritairement! on va prôner l'évitement, en laissant de côté cette fierté qui nous pousse parfois à déborder dans le mauvais sens. .

On va réveiller le sens civique de chacun également, ce fameux esprit chevaleresque pour porter secours à un tiers en difficulté".

Mais bien plus encore !

Horaires:

Mercredi et Vendredi
17h à 18h30



CODE ADO'S

Confiance - Défense



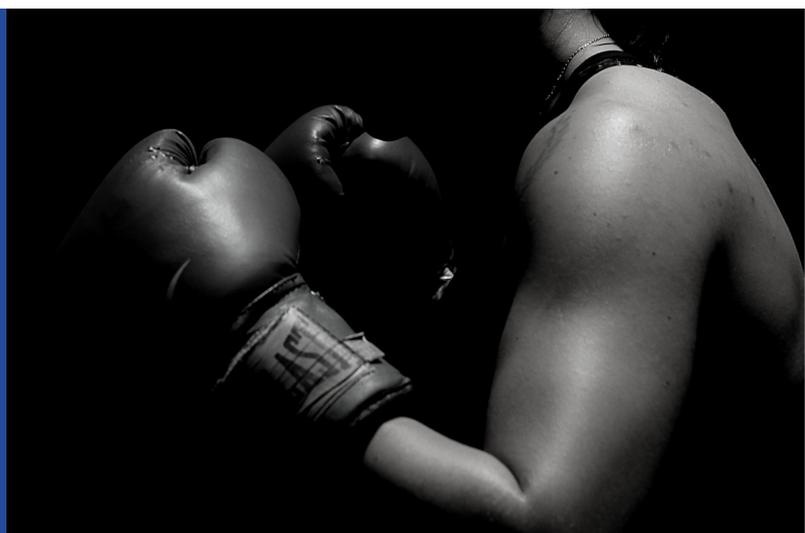
CoDe Ado's ou "confiance-défense" est une pratique sportive de défense destinée aux jeunes adolescents dès la 1ère secondaire.

Retrouver la confiance en soi, se défouler et s'exprimer physiquement, tel est l'objectif de ce cours unique dans la région.

Basé sur le code du:

- Courage
- Bienveillance
- Droiture
- Honnêteté
- Respect

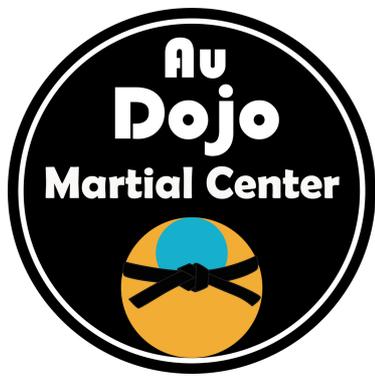
Code ado's est un moyen de traverser les périodes troubles de l'adolescence.



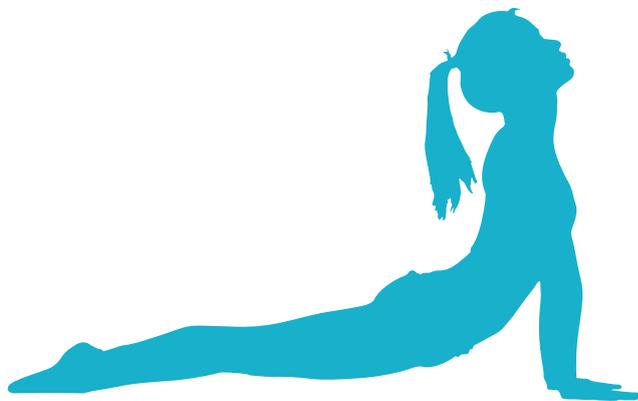
Horaires:

Mercredi 17h à 18h

Vendredi 17h à 18h



Mais aussi ... !





W O M A N
F I T N E S S & B O X I N G



FIT - WO

Fit -Wo, une nouvelle recette pour bouger efficacement.

Une pincée de Fitness, un soupçon d'arts martiaux, une musique qui vous boost, une ambiance entre filles, telle est la recette de cette nouvelle discipline qui ne vous laissera pas indifférentes.

Recevez des gants légers et laissez vous guider avec votre partenaire dans des combinaisons percutantes, mais toujours accessibles physiquement.



Alliant le développement de la condition physique et le travail du corps, en passant par les arts de combats, la souplesse mais aussi la détermination, Fit Wo est accessible à toutes des 13 ans.

Retrouver un esprit sein dans un corps sein dans une ambiance conviviale, amicale et souriante.

Pas d'adversaire mais une partenaire qui tiendra en alternance avec vous les pao's de frappes afin de vous laisser vous exprimer.

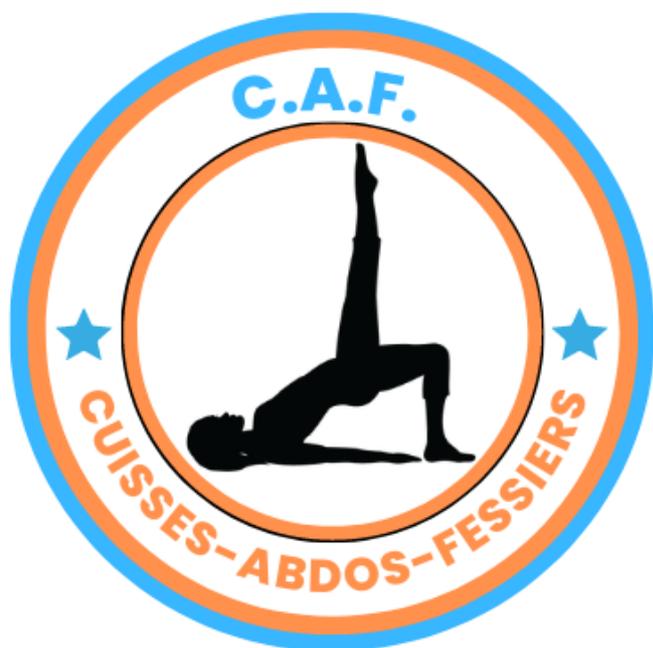
Pour en savoir plus, il vous suffit de prendre le risque d'être conquise avec une séance d'essais.

Rendez-vous avec notre coach certifiée pour une séances découverte gratuite.

Horaires:

Lundi 19h à 20h

Dès janvier



C.A.F.

CUISSÉS - ABDOS - FESSIERS

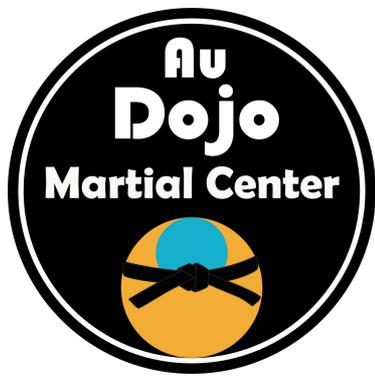
Les cours collectifs de CAF sont des cours de renforcement musculaire permettant de muscler le corps. C'est LA séance de sport complète, alternant des exercices pour les cuisses, les fessiers et les abdominaux. Venez pratiquer cette discipline dans notre DOJO. Faites votre séance en musique avec une coach sportive diplômée en éducation physique et qui vous motivera dans votre dépassement personnel.

Accessible à tous, le cours de CAF exercé régulièrement vous donnera une silhouette gainée et tonifiée.



Horaires:

Lundi 18h à 19h



Restez ZEN





YOGA ENFANTS

Eloge de la lenteur. !



Le yoga est une activité de relaxation qui convient à tous les enfants à partir de 4 ans, Au-delà de l'apaisement qu'il procure, le yoga permet à l'enfant d'améliorer sa concentration, son attention et de canaliser son énergie. Grâce aux vertus anti-stress de cette activité, l'enfant a plus confiance en lui et apprend à gérer ses émotions. C'est aussi l'occasion pour votre enfant de découvrir son corps, le sentir et l'écouter. De plus, le yoga est une activité sans compétition, l'enfant n'aura donc pas peur de l'échec.



Comment se déroule une séance de yoga pour enfants ?

Plus ludiques que les cours pour adultes, ces ateliers sont plus courts et durent au maximum 45 minutes.

Chaque séance débute par un moment de relaxation sur un fond de musique douce : cette période calme va permettre à l'enfant de se recentrer sur lui-même. Puis, l'enfant apprend à réaliser des postures simples, imagées et déclinées selon les âges, telles que celles des animaux, effectuées dans un esprit de jeu et de créativité.

Côté matériel, l'enfant doit venir vêtu avec un survêtement ou un legging de sport, approprié aux mouvements liés aux différentes postures. Il sera pieds nus ou en chaussettes anti-dérapantes pour éveiller au maximum les sensations.

Horaires:

Yoga Kids

Dès 4 ans: Lundi 16h30 à 17h15h

Dès 8 ans: Lundi de 17h15 à 18h



TAÏSO

Eloge de la lenteur. !



Le Taïso (préparation du corps en japonais) est un sport d'origine japonaise.

A l'origine, le Taïso nommait les activités physiques complémentaires pratiquées par les artistes martiaux dans le cadre de leur entraînement. De nos jours cette discipline intéresse un public de plus en plus large, sans limite d'âge, qui n'a pas forcément pratiqué de sport auparavant et qui recherche un loisir axé sur la culture et l'entretien physique.

C'est une alternative, accessible à tous, aux nombreux sports de remise en forme puisque notre cours de Taïso représente une approche douce et bonne pour la santé.

Venez découvrir cette pratique de bien-être et de méditation en mouvement.



Horaires:

Mardi 19h30 à 20h30

MÉDITATION



Ce rendez-vous est celui avec le « nous-même » lorsque tombe toute la cosmétique quotidienne, tous les masques, tout le maquillage que nous portons pour être aimé, nous défendre et être protégé.

Ce qui en soit, n'est rien de mal.

Le moment où nous, nous asseyons face à nous-même est cet instant où nous nous souvenons de ce que nous sommes pour de vrai.

Alors, chacun rencontre cette expérience avec ce qu'il est comme individus, ce qu'il est en tant qu'histoire, etc...

Il y a point commun entre tous les êtres humains qui se retrouvent en méditation. Peu importe la religion, il y a un point commun indiscutable.

Vous pourriez vous assoir avec et poser la question de ce qu'ils ont ressenti dans la pratique méditative, tous vous diront qu'à un moment donné de leur expérience, ils ont rencontré une grande paix.

Ça, c'est que nous partageons tous, c'est ce à quoi la méditation nous ramène tous, qui que nous soyons, à cet espace en nous, cette présence en nous ou quoi qu'il se passe autour ... tout est apaisé."

Citation du Moine bouddhiste zen Federico Dainin Joko.

Horaires:

Mardi à 20h30

Samedi à 8h30

Méditation: la sérénité de notre présence.

« La méditation n'est pas qu'une forme de bien être, c'est beaucoup plus que cela.

La méditation c'est, cette de joie intime, sereine, addictive aussi, de ce rendez-vous avec nous-même. Rendez-vous qui est celui de notre présence, pas avec un autre nous même que l'on rencontrerait dans la méditation, non!

Karaté Jutsu

4 à 6 ans: Mercredi de 14h à 15h

6 à 8 ans: Mercredi de 15h à 16h

8 à 10 ans: Mercredi de 16h à 17h

6 à 10 ans: Samedi de 9h30 à 10h30

10 à 16 ans: Mardi de 17h à 18h

Vendredi de 18h30 à 19h30

Samedi de 10h30 à 11h30

16 à 116 ans: Mardi de 18h à 19h30

Vendredi de 18h30 à 20h

Samedi de 10h30 à 12h30

CoDe Ado's - Confiance - Défense

12 à 16 ans: Mercredi de 17h à 18h

Vendredi de 17h à 18h

Boxe de rue

Dès 16 ans: Mercredi 17h à 18h30

Vendredi 17h à 18h30

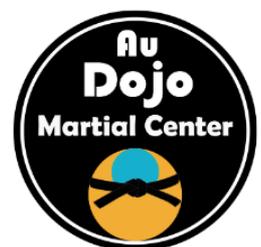
Taïso

Dès 16 ans: Mardi 19h30 à 20h30

Méditation

Dès 12 ans: Mardi 20h30

Samedi 08h30 - durée 40 min





DÉBUT ET ESSAIS TOUTE L'ANNÉE

DES COURS POUR TOUTE LA FAMILLE

C.A.F. Cuisses - abdos - fessiers

12 à 116 ans: Lundi 18h à 19h



Fit - Wo - Woman boxing

12 à 112 ans: Lundi 19h à 20h

Dès janvier



Yoga Kids

Dès 4 ans: Lundi 16h00 à 16h45

Dès 8 ans: Lundi de 16h45 à 17h30



Taïso

Dès 16 ans: Mardi 19h30 à 20h30



Méditation

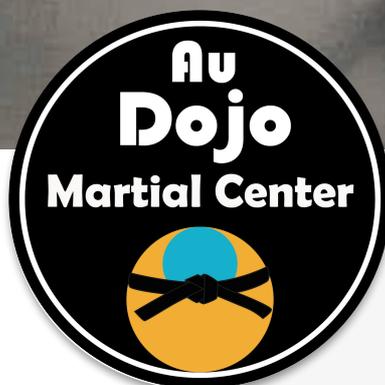
Dès 12 ans: Mardi 20h30

Samedi 08h30 - durée 40 min



VINCENT BOURGUIGNON

VOTRE HÔTE !



UNE VIE DE PASSION !

Personnage atypique
au parcours riche,
il vous partagera son chemin et sa
passion du monde martial et
spirituel, ainsi que son expérience
dans le domaine de l'entreprise.

Tombé dans le bain des arts
martiaux dès l'âge de 7ans, Vincent
vit une vie sur les bases de la
recherche et de la transmission.
Formateur et enseignant, le partage
et la rencontre sont le fondement de
sa vie.

Ses paires disent de lui qu'il est
ancré dans le calme, la
bienveillance à la voix rassurante,
remplis de contrastes, mais avec
une confiance illimitée dans la vie.

36 ans de pratiques et de recherches martiales.

- Méditant
- Educateur de formation
- Enseignant et formateur
- Plusieurs ceintures noires en arts martiaux japonais .

Instructeur:

Bâton défense ASP

Menottage ASP

Krav Maga NG

Boxe de rue

Close Combat

Formateur:

Gestion et communication de conflit

Contrôle et gestion de la violence

Fondateur des méthodes

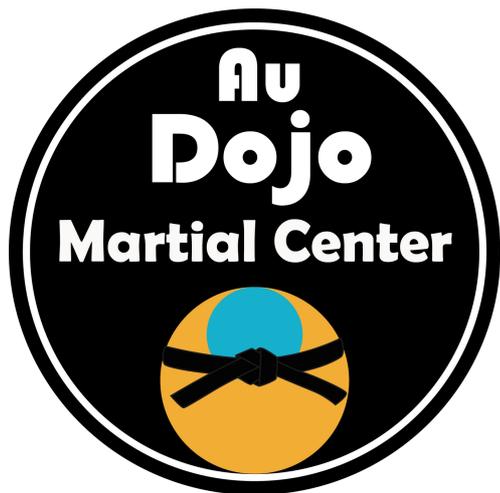
"Combined - martial.com "

Ancien manager-actif dans la sécurité privée et la
protection

Certifié coach et préparateur mental

Moniteur ADEPS

Du kimono à la rencontre, de la rencontre au partage.



Dojo-incentives asbl

Président : Bourguignon Vincent

00 32 + 479 51 22 88

DOJO.INCENTIVES@GMAIL.COM

ROUTE DE NAMUR 22+
4260 BRAIVES - CIPLET

www.audojo.be