

## Nouveau : systema , l'art martial de la liberté



Nouveau : systema , l'art martial de la liberté

### Deux nouveaux créneaux s'ouvrent cette semaine :

→ Mercredi 19h30 – 21h

→ Jeudi 18h30 – 20h

Systema : l'art martial de la liberté

Pas de kata.

Pas de grade.

Pas de compétition.

Le corps devient terrain d'étude. Le souffle, notre guide.

Chaque séance s'articule autour de quatre piliers essentiels :

Respiration –

Relaxation – Structure – Mouvement continu

On apprend à bouger, tomber, se relever, apprivoiser la peur...

Non pas pour devenir plus forts,

mais pour devenir plus libres, plus conscients, plus présents.

### Un art martial... ou un art de vivre ?

Pas besoin d'être « martial » pour pratiquer.

Ce qui se travaille ici :

l'intelligence du corps

la relation à l'autre

la gestion du stress

la mobilité fluide

la capacité à rester calme au cœur du chaos

En solo, à deux, parfois à plusieurs, on explore nos réflexes :

respirer dans l'effort, relâcher au lieu de crispier,

s'adapter, faire moins... pour faire mieux.

### Pour qui ?

Pour celles et ceux qui veulent :

- explorer une autre manière de bouger et de se défendre

- développer une posture vivante, ancrée et détendue

- dissoudre les tensions chroniques, retrouver une respiration incarnée

- enrichir leur pratique de yoga, qi gong, danse... avec une dimension relationnelle et imprévisible

Ce travail est profond, sensible, joyeux.

<https://www.lejournaldugers.fr/article/86401-nouveau-systema-lart-martial-de-la-liberte>

Il ne s'agit pas de gagner, ni de briller.

Mais de se rencontrer soi-même, en mouvement et en lien.

Ouvert de 16 à 160 ans.

- Places limitées pour préserver la qualité de la pratique.