

# ATELIER DE KIRIKI-DO

## Augmenter sa Vitalité, sa force intérieure dans la Joie et la Bonne humeur !!



**121 Rue Kaddouz, 13012 MARSEILLE**

PROGRAMME :

10h- 11h15	<i>Échauffement et tonification du Tan tien Renforcement musculaire et celui des genoux notamment.</i>
11h45 - 13h00	<i>Apprentissage des mouvements et de la forme de Kiriki-do</i>

Dates : 15 décembre 2024

**2025** : 19 janvier, 15 Février, 16 mars, 13 avril, 18 mai, 22 juin

**TARIF** : 40 € la demi- Journée Versement d'arrhes demandé de 20 €, à l'inscription.

Annulation possible 5 jours à l'avance, au-delà, les arrhes ne seront pas remboursées.

Nombre de places limité à 15 participants,

### Qu'est ce que le Kiriki-do?

Le Kiriki-do est issu d'un enchaînement de Kung Fu.

Trouvant son origine dans les mouvements de Kung Fu, le Kiriki-do est abordé après quelques années de pratique, mais il est ouvert aux débutants intéressés et avertis.

Les mouvements sont travaillés dans l'esprit propre à l'école, nous ne cherchons pas l'efficacité martiale ni la performance.

Le but visé est un renforcement puissant du Tan tien, un ancrage et un engagement total.

La pratique du Kiriki-do permet une meilleure compréhension des mouvements de Tai Ji Quan et de leur logique. Il apporte un meilleur enracinement et fait acquérir une certaine densité, sans perdre en fluidité. Il est très utile pour mieux comprendre, de façon ludique, ce que nous pratiquons dans les formes du Tai Ji Quan à l'école.

Pas de conditions physiques requise particulières, tout le monde peut venir.