



SHINDAI-DO

L'équilibre du corps et la force de l'esprit

**COURS
ADOS**

**LE JEUDI SOIR
DE 19H À 20H**

À partir du 19 septembre

UN ART MARTIAL INTERNE

pour apprendre à **être mieux dans sa peau**
et à **vaincre ses angoisses** au quotidien.

 **Shindai-do 11**

Shindai-do 11

24 quai de Lorraine
11 100 NARBONNE

 06 86 96 81 97

 shindaido11@gmail.com

 www.shindai-do.com

SHINDAÏ-DO

L'équilibre du corps et la force de l'esprit

Cours pour les adolescents de 14 à 17 ans
tous les jeudis de 19 à 20H.

Deux cours de découverte offerts.

Cet art martial interne fournit des outils
pour faire face aux défis de tous les jours :
examens, anxiété, stress...

Il enseigne comment libérer de l'espace pour
vivre plus sereinement.

LE SHINDAÏ-DO, UN ART MARTIAL QUI DÉVELOPPE...

- ▶ La confiance en soi
- ▶ L'estime de soi
- ▶ L'équilibre
- ▶ Le courage

Affiliation à la FFST,

agrée par le Ministère des Sports et membre
du Comité National Olympique et Sportif Français.

N° d'agrément 13056 du 15.06.1953