



# Journée découverte du Systema

27 avril 2019 à l'ALSH des Bourroches  
de 10 h à 13 h et de 14 h à 17 h



Qu'est-ce que le Systema ? Le Systema est un art martial d'origine russe. Cette pratique a une partie de sa discipline qui est dédié à la santé, par le biais de massage, d'exercices de respiration et de gestion de stress.

Contrairement aux autres arts martiaux et sports de combat, cette pratique russe repose sur quatre piliers fondamentaux : le relâchement, la respiration, la structure et la mobilité.

Activité physique et ludique qui permet le développement personnel, pour tout le monde et à tous niveaux.

Le déroulement de la journée :

- La journée sera coupée en deux parties, le matin de 10 h à 13 h, sera dédié à des jeux ludiques entre parents et enfants ainsi que des massages.
- La deuxième partie de la journée sera consacré aux adultes et seniors, de 14 h à 17 h. Durant ce temps, plusieurs thèmes seront abordés, tels que le massage, la gestion de stress et quelques jeux d'opposition.

Places limitées par demi-journée à 20 personnes maximum : inscriptions auprès de l'ALSH des Bourroches. 2 € par adulte / 1 € par enfant.

**VENEZ  
NOMBREUX !**



**Systema**

Nom : \_\_\_\_\_, Prénom : \_\_\_\_\_

N° de CP : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Séance :  10 h,  14 h (adults seulement)

Nombre de participant : enfant : \_\_\_\_\_, adulte : \_\_\_\_\_, total en € : \_\_\_\_\_

Autre(s) activité(s) pratiqué(e)s au centre : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_