

STAGE DE SYSTEMA

Instructeur : Pierre Berçot

Thème : Respiration, Mouvement et Destructuration

DIMANCHE 29 NOVEMBRE 10H-17H

« Le Systema est un art lié à la compréhension de l'humain et à l'utilisation de cette compréhension pour augmenter ses capacités physiques et émotionnelles. Il a pour vocation de développer la résilience de l'individu.

Puisqu'il permet de s'améliorer, il est une pratique adaptée à n'importe qui, des enfants aux personnes âgées. »

Khosrow Helly, senior instructeur



Réservation obligatoire : pierrebercot@systema.fr / 06 38 73 78 28

Tarif (assurance comprise) : normal 50 euros / réduit 40 euros
(Étudiants, chômeurs, minimas sociaux / Praticants Salle d'arme de Cadet, Cercle de Systema ou Systema Paris)

Lieu : Acta fabula / Cultur'elles Production
45 rue des chantaloups 93230 Romainville

Accès : M°5 station Bobigny Pantin Raymond Queneau
(Prévoir 10 minutes de marche depuis le métro)

