

ART MARTIAL RUSSE

MARDI : 18h30 - 20h30

Gymnase Lalande
Centre d'animation Lalande
239 Avenue de Fronton
31200 Toulouse

JEUDI : 18h30 - 20h30

Maison de Quartier La Vache
7 rue Marguerite Duras
31200 Toulouse
(Métro LA VACHE)

RESPIRATION

RELAXATION



РЫСЬ
СИСТЕМА
RY'S SYSTEMA

POSTURE

MOBILITÉ

Stephen ROY
CONTACT@RYS-SYSTEMA.FR
06 88 97 52 37

(Art Martial Russe)

La pratique du Systéma apporte un équilibre structurel énergétique.

Respiration, détente du corps, pleine conscience du mouvement et fluidité, nous permettront de maîtriser nos tensions ainsi que nos peurs en toutes situations.

Self défense, travail musculaire "Systéma", travail respiratoire, prise de conscience de son corps dans un environnement en mouvement sont une partie des outils employés dans la pratique du Systéma.

