

Ateliers	Descriptions
Système de combat martial	Système d'entraînement pour optimiser les aptitudes du corps/mental/esprit au combat. Techniques de méditation /détente /qi gong/tai ji. Nous allons voir comment utiliser tout le corps pour développer la rapidité et la puissance!
Ju-jitsu/ self-défense	Juji tutsu traditionnel, self défense, avec liason debout sol.
Boxe libre	Plus martial et moins sportif que le MMA, la boxe libre lilloise est une discipline pouvant aller de la baston groupe à des gestes basiques de type self-défense, combinant l'intensité de la boxe et la dimension rituelle des arts martiaux.
Médecine chinoise /massage	Atelier de transmission en petit groupe sur du épaule/genoux. Pour 9 personnes maximum.
Atelier en non-mixité	Atelier en non-mixité sans homme cisgenre pour pouvoir s'exercer à l'auto-défense entre personnes concerné.e.s. Plusieurs disciplines et exercices seront proposés selon les envies et les aptitudes de chacun.e.s!
Déplacement collectif	Pour apprendre à se déplacer et à réagir collectivement au sein d'un grand groupe.