



# UN DOJO À L'ÉCOLE

## KARATÉ-DO TRADITIONNEL EN PARASCOLAIRE

L'École martiale a le bonheur de proposer à vos enfants un enseignement **original et créatif** offert par des Senseis d'expérience, privilégiant une approche pédagogique **coopérative**, misant sur la **persévérance**, visant à mettre en lumière **les forces de chacun**, adaptée aux enfants en même temps que **bien ancrée dans sa tradition**, et ce, à même leur école !

Découvrir ou perfectionner le **KARATÉ-DO** pour :

### PERSÉVÉRER

Parvenir à t'affirmer dans le **RESPECT** de l'autre

Développer un amour de **L'EFFORT**

T'aider à bâtir ton **ESTIME DE TOI**

Améliorer ta capacité de **CONCENTRATION**

Être mieux outillé pour **PRÉVENIR L'INTIMIDATION**

Acquérir de la **DISCIPLINE**

Apprendre à mieux te **CONTRÔLER**

Régler **PACIFIQUEMENT** tes conflits

Ouvrir ton esprit sur le **MONDE**

**FAIRE DE TA VIE CE QUE TU VEUX VRAIMENT**

**TE RÉALISER PLEINEMENT**

**DEVENIR UN HUMAIN PLUS HEUREUX ET ÉPANOUI**

**NOUVEAU ! THÈME DE L'ANNÉE :**

### APPRENDRE À MIEUX CONJUGUER AVEC NOS ÉMOTIONS !

Puisque cette formation s'étend sur **une ou plusieurs année(s) scolaire(s)**, elle permet à l'enfant **d'évoluer** en tant que karatéka mais aussi en tant qu'être humain, de devenir un véritable artiste martial, de se développer globalement et de tendre vers un mieux-être dans toutes les sphères de sa vie !

Soulignons que plusieurs karatékas, qui ont débuté le karaté-do en parascolaire avec nous, il y a quelques années, maintenant au secondaire et au cégep, ayant passé leur ceinture noire, poursuivent leur formation martiale au sein de *L'École martiale* !

### Pour une **EXPÉRIENCE MARTIALE OPTIMALE**

nous offrons aux karatékas :

- Une **FORMATION À LONG TERME** qui se renouvelle constamment
- Le **DÉVELOPPEMENT DU CORPS ET DE L'ESPRIT** (Par l'entremise d'ateliers réflexifs : Ex. Lecture de contes zen et philosophiques, citations de grands maîtres, partage de réflexions et d'expériences personnelles, découverte des arts japonais, rédaction d'un code éthique du bushi (guerrier) d'aujourd'hui, etc.)
- Un **RENDEZ-VOUS MARTIAL** fort apprécié avec parents, amis, équipe-école et une **ÉVALUATION INDIVIDUELLE** (en décembre)
- Un **PASSAGE DE CEINTURE ANNUEL** (selon le niveau de chacun), une **DÉMONSTRATION FINALE ET LA REMISE OFFICIELLE DE CEINTURE** devant parents et amis



L'École martiale

会式