

# Les Cinq Sens

## Stage Week-end Eté 2011



**Yoga Japonais**

**Kempo**

**vendredi 8 juillet: 14h à 18h**  
**samedi 9 juillet: 9h à 13h**  
**dimanche 10 juillet: 9h à 13h**  
**lundi 11 juillet: 9h à 13h**

Ce stage week-end de 4 jours a été mis en place pour nos élèves de la formation en médecine japonaise, mais il est ouvert à toute personne intéressée par la pratique du Yoga Japonais et du Kempo, aux débutants et aux avancés.

### **Yoga Japonais :**

*Le Yoga Japonais est basé sur l'action des méridiens de l'acupuncture, ce qui le distingue des autres systèmes de yoga.*

*Puisant dans la sagesse rare et extraordinaire d'une des formes de médecine les plus anciennes au monde, cet enseignement guide l'élève à comprendre le rôle fondamental des saisons dans les enjeux de santé, avec l'objectif non seulement d'optimiser sa forme, mais aussi d'être capable de découvrir lui-même les exercices, postures et pratiques méditatives qui répondent à son quotidien.*

### **Kempo :**

*Le Kempo est un art martial japonais d'autodéfense et de boxe. Il en existe différentes écoles, et notre enseignement est celui en vigueur au sein de l'apprentissage de la médecine japonaise. Son art est donc basé sur une connaissance réelle et approfondie des méridiens d'acupuncture et de leurs points d'action. Son objectif principal est le développement de la force de santé du pratiquant à travers un entraînement complet du corps.*

L'intervenant est Douglas Klapper, acupuncteur de tradition japonaise et professeur de Yoga Japonais et de Kempo pour *Les Cinq Sens* .

**Le lieu :**

Dojo du Kernic à Plounévez-Lochrist en Nord Finistère, entre Morlaix et Brest :

*Charpente en bois local et non traité, murs en torchis et en bottes de paille, plancher flottant en châtaigner... ce bâtiment qui s'inspire des dojos traditionnels japonais borde la Baie de Kernic, espace protégé par le Conservatoire du littoral.*

**Les tarifs :**

Stage week-end : 180 euros

Adhésion Cinq Sens : 15 euros

**Logement :**

Nous pouvons vous fournir une liste de gîtes et de chambre d'hôtes sur les communes de Plounévez-Lochrist et de Plouescat.

Le camping d'Ode Vraz se trouve à cinq minutes et borde la baie de Kernic.

Sur la commune de Plouescat se trouvent deux campings dont un loue des bungalows.

Le nombre de participants est limité à 18 personnes.

Pour tout renseignement et inscription :

*Les Cinq Sens* : tél. 02 98 61 81 44 mail [cinqsens@cinqsens.org](mailto:cinqsens@cinqsens.org)

[www.cinqsens.org](http://www.cinqsens.org)