

# Stage de Natural Systéma

**Dimanche 15 mars 2015**  
**Le Pont de Montvert**

## Stage encadré par Philippe Haslé

animateur sportif certifié,  
ceinture noire 3ème Dan  
d'arts martiaux internes,  
praticien en Qigong,  
niveau 1 Systéma Maksimov et  
créateur du NaturalTraining  
(méthode d'entraînement  
naturelle).

<http://naturalsystema.blogspot.fr>



## Renseignements et inscription

06 12 58 37 76

[haslephilippe@gmail.com](mailto:haslephilippe@gmail.com)

## Programme de la journée

Exercices de  
renforcement/gainage  
Travail respiratoire  
Pratiques de mobilité  
Travail debout et au sol  
Travail à 2

Le Systéma est un art martial d'origine russe, basé sur la liberté du corps et ses actions naturelles.

Son application à la santé et/ou la self-défense sont réelles et efficaces. Le systéma est une méthodologie d'adaptation à l'environnement qui renforce l'individu au niveau physique, mental et émotionnel. Les fondements du systéma sont la respiration, la posture, la relaxation et la mobilité. Les techniques sont libres contrairement aux arts martiaux orientaux, il n'y a pas de postures ou des formes prédéfinies. Le pratiquant est libre de développer son imagination et la vitesse des exercices varie en fonction du niveau des pratiquants, ce qui permet de décomposer des attaques réelles et progressivement d'augmenter la vitesse d'exécution.

Le systéma est remarquable dans le sens qu'il permet de valider dans le concret et le physique des concepts intellectuels de communication.

**9H30-12H30 / 14H-17H**

**50 euros**

**ouvert à tous niveaux**

**Prévoir une tenue de sport confortable et adaptée au travail au sol.**

**Ramener de quoi partager un pique-nique partagé le midi**

**Stage organisé par l'association les sources vives (Chantal Jean 06 68 14 87 78)**

ipns