

Une Académie internationale

国際アカデミー

**Un maître internationalement reconnu :**

Notre méthode a été développée par Sensei\* Kenji Tokitsu, référence mondiale pour ses travaux sur les arts martiaux et leur usage bénéfique pour la santé. Bibliographie complète sur [www.tokitsu.com](http://www.tokitsu.com)

**Une Académie internationale :**

45 dojos\*\* répartis dans 12 pays sont affiliés et pratiquent la méthode Tokitsu-Ryu.

**Une charte éthique :**

Tous les enseignants s'engagent à la suivre.

**Horaires - adultes :**

Me. 19h. - Av. de Tabora - Namur (CNS)

Ve. 19h. - Av. Reine Astrid, 16 - Namur (FUNDP)

**Horaires - enfants :**

Me. 16h. → De 5 à 8 ans

Me. 17h. → De 8 à 14 ans

Av. Reine Astrid, 16 - Namur (FUNDP)

\*Sensei : Terme Japonais.

Littéralement "celui qui est né avant". Ce terme est utilisé par les élèves pour désigner le professeur d'une discipline martiale ou une autre discipline issue des Arts ; peinture, cérémonie du Thé, calligraphie, etc...

\*\*Dojo : Terme japonais d'origine bouddhiste.

Littéralement "lieu de la pratique de la voie". Désigne le lieu où se pratiquent les arts martiaux.

国際アカデミー

国際時津流アカデミー

Découvrez nos disciplines...



Cours collectifs & particuliers  
Cours enfants, ados & adultes

**Vincent LEDUC • 6° Dan**

Président & Dir. Tech. → Belgique

Rue Bois d'Esneux, 85

B-5021 Bonne

Tél. : 081 / 20 15 51

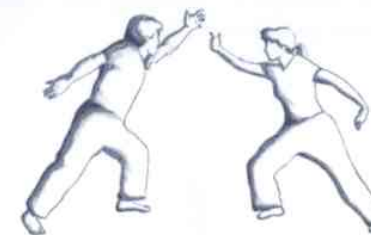
Portable : 0475 / 61 01 86

e-mail : [vincent.leduc@jiseido.be](mailto:vincent.leduc@jiseido.be)

<http://www.jiseido.be>

 **TOKITSU**  
RYU

 **TOKITSU**  
RYU



自成道

Le bien-être par les arts martiaux

**F.F.K.A.M.A.**



Fédération Francophone de

**KARATE**

&

Arts Martiaux Affinitaires

<http://www.jiseido.be>

## Nos valeurs

### 活動の精神

古

**Le respect de la tradition :** fruit d'une vie d'étude des arts martiaux traditionnels, le Tokitsu-Ryu met leur enseignement éprouvé à la portée de tous.

自

**Se former soi-même :** les arts martiaux sont une méthode d'auto-éducation, dont l'objectif est de rendre chaque être humain autonome et capable de prendre la responsabilité de sa propre vie.

健

**Entretenir son capital santé :** chacun de nous doit prendre en charge sa propre santé. La vitalité que nous avons reçue au moment de la naissance est un patrimoine dont nous sommes responsables à vie.

喜

**Le bien-être tout au long de la vie :** pratiquer le Tokitsu-Ryu signifie construire une nouvelle sensibilité à ce qui est positif et source de sérénité, et apprendre à se protéger du stress et des stimuli négatifs.

国際アカデミー

## Nos disciplines

### 稽古の内容

**Jisei Kikô :** une nouvelle forme de bien-être à travers un travail tout en douceur sur l'ensemble des muscles et des articulations du corps complété par l'apprentissage de la respiration bénéfique. Vous vous sentez profondément relaxé, mieux dans votre corps et mieux dans votre vie.



**Jisei Taichi :** une nouvelle forme d'écoute et de sensibilité au corps par la pratique d'amples mouvements lents qui vous reconnectent à vos sensations intérieures. Vous vous réappropriez votre corps et apprenez à corriger votre posture, éliminant ainsi la source de problèmes de santé



国際アカデミー

## Nos disciplines

### 稽古の内容

**Jisei Budô :** une forme d'art martial de combat qui renoue avec la plus pure tradition asiatique de l'efficacité tout au long de la vie. Vous n'abîmez pas votre organisme par la répétition de gestes techniques inadaptés. Vous développez votre capacité de self-défense en travaillant sur l'intelligence du combat et sur la maîtrise de votre force.



F.F.K.A.M.A - BELGIQUE