



SÉBASTIEN ESPENAN

- ▶ Expert National Académie Paturel
- ▶ Représentant France JunFan Jeet Kune Do de la JunFan Gung Fu Academy

JEET KUNE DO / DEFENSE URBAINE

LUNDI 18H30/20H

- Self Défense
Méthode globale d'autodéfense
- Cadre légal
 - Légitime défense
 - Défense contre armes catégorie D

- ▶ Tous niveaux
- ▶ A partir de 16 ans
- ▶ Maison Sport Santé - Château du Capéran, 312 av de Gascogne 31470 Fontenilles



QI GONG & MEDITATION TAO CHI KUNG



Mercredi - 18h30/19h30
(intermédiaires et avancés)



Sébastien Espenan

- ✓ • Maître praticien hypnose et énergétique
- ✓ • Enseignant Qi Gong/Méditation
- ✓ Art de santé et énergétique chinois
- ✓ Lieu
 - Chemin Vers Soi - 72 Avenue de Gascogne, 31490 Léguevin

✓ Tout public - Inscriptions au 06 87 66 24 41

✓ Pensez à amener votre tapis
et une bouteille d'eau



human
& terre