

LOCALE

Les femmes se sont initiées aux arts martiaux

🕒 1 min



Gâce au Comité départemental de karaté et disciplines associées, le 10 mars, les femmes ont pu s'initier aux arts martiaux, au dojo de Foix. Un événement mis en place dans le prolongement de la Journée internationale des droits des femmes.

Cette journée a permis à la trentaine de personnes venues de toute l'Ariège de découvrir que le karaté pouvait s'exprimer sous différentes formes : karaté, body-karaté, tai-chi-chuan, viet vo dao ou qi gong... Toutes ayant pour principaux bienfaits : retrouver un corps sain, mieux maîtriser sa respiration et surtout prendre confiance en soi. Une discipline tout à fait adaptée à la gente féminine.

Tout au long de la manifestation, l'artiste Tchieko Imamura a fait découvrir aux participants et visiteurs le Sho-dô ; la calligraphie japonaise.

Jean-Pierre Delamarche

CDKDA