

Développement personnel

La richesse et la variété des exercices physiques proposés en pratiquant le judo permet d'évacuer le sentiment de stress.

L'ensemble de la musculature est sollicité et les interactions entre les judokas permettent de se focaliser sur l'instant présent.

La relation avec son partenaire, par l'échange, le partage et la collaboration est étroitement lié à la progression de chacun.

Par une méthodologie adaptée, l'apprentissage des chutes renforce la confiance en soi.

Les exercices multiformes proposés dans ce cours maintiennent les aptitudes et la mobilité en améliorant le sens de l'équilibre.

En connaissant bien son corps et ses capacités, l'esprit devient plus apaisé, dégageant un sentiment de sérénité dans son environnement.

