

# GAKKO-DENTO

## ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES

*10 Rue de Châteaudun, 90000 Belfort Téléphone : 03 84 21 62 58*

Notre association présente depuis plus de trente ans dans le paysage Belfortain vous propose de nombreuses activités liées aux arts martiaux japonais et arts énergétiques chinois. Elle est affiliée à différentes Fédérations qui sont reconnues par le **Ministère de la jeunesse des sports et de la vie associative**.

Toutes les sections sont animées par des bénévoles, dont certains totalisent plus de trente années de pratique.

Nos instructeurs suivent régulièrement des formations techniques auprès d'experts.

Ambiance chaleureuse et convivialité, sont les maîtres mots de notre Association.

# NOS DIFFERENTES ACTIVITEES



## TAI CHI CHUAN

Le **TAI CHI CHUAN** (action de l'énergie dans le corps) fait partie de l'immense famille des arts martiaux chinois. Le Tai Chi Chuan étudié dans l'association est celui de l'école YANG.

La pratique du sabre complète l'aspect Tai Chi.

### Lieu de pratique :

Forme du Serpent : le mardi de 20h à 22h à l'École Victor Hugo,  
Rue Denfert-Rochereau - 90000 BELFORT.

Forme de Pékin : le mercredi de 20h15 à 22h15 à l'École Élémentaire Émile Géhant,  
13 avenue des Frères Lumière - 90000 BELFORT.

Retrouvez toutes les informations sur notre site web [GAKKO-DENTO](http://www.gakko-dento.com)



Le **KOBUDO** ou «Voies des Armes Anciennes» se rapporte à la pratique des armes du moyen âge par les samurais Japonais de l'école TENSHIN SHODEN KATORI SHINTO RYU .

L'enseignement de cette école ne comporte pas moins de dix disciplines parmi lesquelles le sabre, la hallebarde, le bâton long, la lance, les deux sabres, le sabre court; l'école aborde également l'aspect culturel.

**Lieu de pratique :**

Le lundi de 20h à 22h au Gymnase Jean-Jaurès, 112 avenue Jean-Jaurès à BELFORT

Et le vendredi

Stade SERZIAN (petite salle) Rue Floréal, 90000 Belfort

Retrouvez toutes les informations sur notre site web **GAKKO-DENTO**



**ZHI  
NENG  
QI  
GONG**

Le **ZHI NENG QI GONG** ou Chi Kung de la sagesse est enseigné en France par Maître ZHOU JING HONG.

C'est une pratique corporelle et mentale basée sur la vision chinoise classique de l'existence. C'est l'intention dirigée à l'intérieur de notre propre corps qui conduit l'énergie et rétablit l'équilibre par harmonisation

Lieu de pratique :

Le jeudi de 19h30 à 22h au Gymnase Denis Diderot  
Rue de Zaporojie, 90000 Belfort

Retrouvez toutes les informations sur notre site web  
**GAKKO-DENTO**



## KYUDO

Le **KYUDO**, tir à l'arc japonais ou «voie de l'arc» est l'un des nombreux arts martiaux japonais appelés aussi Budo. La finalité du kyudo n'est pas seulement d'apprendre à manier l'arc, ni d'améliorer ses compétences techniques. Le but du kyudo est d'améliorer la réflexion et d'affiner l'esprit. C'est aussi la voie du lâcher prise.

### Lieu de pratique :

Le vendredi de 20h à 22h au Stade SERZIAN (petite salle)  
Rue Floréal, 90000 Belfort

Retrouvez toutes les informations sur notre site web  
**GAKKO-DENTO**



## **BUDO TAI JUTSU**

Le **BUDO TAI JUTSU** est l'ensemble des connaissances des clans ninjas, redoutables guerriers du Moyen Age japonais.

Cette école est dirigée par Sensei Masaaki HATSUMI qui en est le 34eme grand maître.

Le Ninjutsu, l'art de survie, est aujourd'hui enseigné comme un art de vivre en harmonie avec la nature et les ces semblables.

La demande de Sensei Masaaki HATSUMI est de rassembler les dojos qui suivent son enseignement.

### **Lieu de pratique :**

Le lundi de 18h à 20h au Gymnase Pierre BONNET,  
1 Rue Anouar el-Sadate, 90000 Belfort

Et le jeudi au même endroit de 20h à 22 h

Retrouvez toutes les informations sur notre site web **GAKKO-DENTO**



## LITHOTHERAPIE

La **LITHOTHÉRAPIE** est l'utilisation des propriétés physiques des pierres et cristaux, techniques parallèles à l'aromathérapie (huile essentielle) ou chromothérapie (couleurs)

Les cours sont dispensés sous forme de stage d'une demi-journée  
Les samedis après midi  
et de la journée complète les dimanches.  
École Victor Hugo, Rue Denfert-Rochereau à BELFORT

Retrouvez toutes les dates sur notre site web **GAKKO-DENTO**



# EVENTAIL

## Lieu de pratique :

École Victor Hugo, Rue Denfert-Rochereau à BELFORT  
Le 2<sup>ème</sup> vendredi de chaque mois de 20h à 22 h,

Retrouvez toutes les informations sur notre site web [GAKKO-DENTO](#)

L'ÉVENTAIL ou Tai Ji Shan est surtout utilisé dans les styles internes (Tai Chi Chuan) arme qui préconise l'utilisation de la souplesse l'élasticité et la vitesse, attributs du vent : cours sous forme de tao de groupe faisant appel à la concentration, la rigueur et la beauté du geste.



# MEDITATION

## Lieu de pratique :

École Victor Hugo, Rue Denfert-Rochereau à BELFORT  
Le 1er vendredi de chaque mois de 20h à 22 h,

Retrouvez toutes les informations sur notre site web [GAKKO-DENTO](#)

La **MÉDITATION**  
se pratique  
assise.  
C'est accueillir  
l'instant présent.  
Elle est accessible  
à tous.