

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

La YWCA offre le premier atelier de **Budokon** à Québec

Bu pour guerrier, **do** pour chemin et **kon** pour esprit ou aussi « le chemin du guerrier spirituel ».

Le Budokon est une discipline très en vogue aux États-Unis et à Montréal, qui est née en Californie en 2000. Mélange d'art martial, de yoga et de méditation, c'est une discipline intense à la fois pour le corps et pour l'esprit. Elle s'adresse aux personnes qui souhaitent mettre de l'ordre et de la sérénité dans leur vie, à celles qui veulent atteindre l'équilibre du corps et de l'esprit pour trouver l'harmonie. Le Budokon vous tonifie, vous raffermi et vous affine. C'est une discipline relaxante qui vous recentre sur vous-même.

Annick robinson, est la seule *Sensei* (professeure) de Budokon au Canada, la seule au monde à l'enseigner en français et la détentrice d'une des sept ceintures bleues au monde de cette discipline. Elle est certifiée CAIA, AQUIMA, ANIE, ACSM, ECA, PADI, CPR et détient ses ceintures dans deux arts martiaux différents. Elle nous fait l'honneur de proposer pour la première fois un atelier de Budokon à Québec.

Lieu : **YWCA** de Québec - 855, avenue Holland

Dates : **23 et 24 février, de 9 h à 12 h** (le 24 février est réservé aux femmes)

Coût : 80\$ ou 40\$ pour les professeurs de yoga et d'arts martiaux

**Informations et réservations: www.ywcaquebec.qc.ca
ou 418 683-2155 poste 23**

*****Réservations obligatoires*****

Pourquoi participer?

BIENFAITS PHYSIQUES :

Pour améliorer le tonus musculaire, le cardio, la force, l'équilibre de l'ossature, la digestion, le sommeil, l'équilibre, la stabilité, l'agilité, la flexibilité. Pour améliorer aussi sa performance athlétique dans d'autres sports (yoga, arts martiaux, volleyball, tennis, danse, course, etc.).

BIENFAITS INTELLECTUELS :

Pour améliorer la gestion du stress, remettre l'ordre dans ses pensées, augmenter la capacité de concentration, recharger les « piles » créatives...

BIENFAITS SPIRITUELS:

Les mouvements Budokon sont tellement sophistiqués et complexes, qu'ils exigent une concentration totale des deux hémisphères du cerveau. Cette synchronisation du cerveau met en veille le lobe frontal : la partie du cerveau qui à la capacité de se souvenir du passé et de planifier le futur. La pratique du Budokon nous emmène donc dans un état où notre connexion avec le moment présent est tellement forte, que le participant se retrouve dans un état méditatif en mouvement.

Cet atelier est conçu et *idéal* pour les gens qui débutent en Budokon. Offrez-vous une transformation physique, des idées et de l'esprit en une petite matinée!

Tous les participants recevront leur ceinture blanche lors de l'atelier.

-30-

La YWCA est heureuse d'être l'hôte d'une activité aussi unique et originale. Les médias Montréalais, piqués par leur curiosité, ont accordé une place significative à la visibilité de cet événement, nous espérons que vous en ferez autant!

Il nous fera plaisir de vous recevoir lors des ateliers ou de vous mettre en contact avec Annick Robinson.

Source : Erwanne Plisson, Coordonnatrice des communications et des relations avec le milieu
418 683-2155 poste 29 - erwanne.plisson@ywcaquebec.qc.ca

Informations : Mélanie Genest, Coordonnatrice de développement des programmes
418 683-2155 poste 23 - oorddevprog@ywcaquebec.qc.ca