

Rafrâchissant Le Kangeiko au cœur de l'hiver

Les 6, 7 & 8 février dernier s'est déroulé le 1er Kangeiko «Entraînement dans le froid» des Clubs d'Arts Martiaux de l'école Bellavista II.

Le Kangeiko est un entraînement matinal en plein air qui se déroule au cœur de l'hiver.

Kangeiko; c'est un entraînement au cours de la saison froide.

Pour cette première édition, les clubs de Judô, d'Aikidô et de Jujutsu de Meyrin ont donné rendez-vous à leurs élèves à 6 h00 du matin à la salle

plein air. Pour finir, nous avons regagné le dôjô afin de poursuivre l'entraînement en commun. Celui-ci étant donné chaque jour par un moniteur délégué d'une section différente.

Si le but premier de ce Kangeiko était d'aborder une pratique traditionnelle des Arts Martiaux Japonais, qui demande à chaque participant de se

Au Japon, le Kangeiko est une vieille tradition des arts martiaux. Il permet de marquer les périodes les plus froides (Kangeiko) et les périodes les plus chaudes (Shochugeiko) de l'année par un entraînement plus intensif et plus régulier. A cette occasion, le pratiquant s'engage pour lui-même et donc pour le Dôjô, à venir

ment la transition entre l'énergie d'une année et celle d'une autre.

Au solstice d'hiver, la terre passe par une phase de quasi mort pour renaître de plus belle. Après les premiers frémissements de la nouvelle année, le Kangeiko est une remise en énergie par laquelle nous accompagnons consciemment le mouvement

de la nature.

Je tiens une fois encore à remercier sincèrement et chaleureusement tous les participants ainsi que les moniteurs et professeurs des différentes sections qui ont dirigé chacune des trois journées.

P.V.



■ 6h15, échauffement à l'extérieur.



■ 6h30, approche de la technique.



■ 7h00, mise en application au dôjô.

d'entraînement (dôjô) de l'école Bellavista II. Chacun était libre d'y participer car c'est un engagement personnel et individuel!

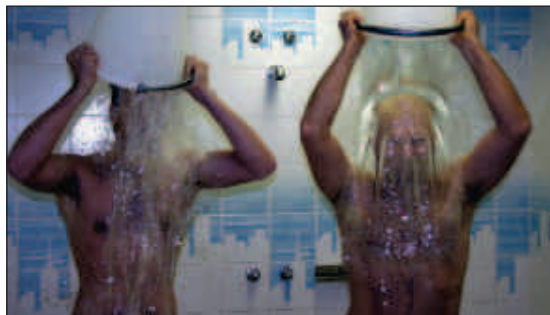
Pour commencer, direction les douches avec un grand seau d'eau froide à se déverser sur le corps. Ensuite, chacun a enfilé son keikogi (kimono) pour le rendez-vous à l'extérieur et 30 minutes d'entraînement en

remettre en question dans une situation d'entraînement inhabituelle, ce Kangeiko fut également un rendez-vous convivial et stimulant qui nous a permis non seulement de nous rencontrer et de travailler ensemble, entre membres des différentes sections, mais également d'aborder un autre art martial que celui que nous avons l'habitude de pratiquer.

tous les jours pendant cette période.

Cet entraînement pendant la période froide permet de faire active-

Publicité



■ 6h00, entrée en matière.

Publicité

Coiffure Josy

Couleur plus mise en plis **71.-**

Couleur sans ammoniaque avec brushing **75.-**

Coupe et brushing **58.-**

produits L'OREAL

haute technique professionnelle
25, rue de la Prulay - Meyrin
Ma-Mer-Ven- 7h45-12h - 13h-18h
Jeu-sam-7h-12h
Tél. 022 782 33 50
PARKING

Offre spéciale:
Cours pratique ou même valeurs accessoires offert pour tout achat d'un PGO neuf!

T-Rex 125

Dimensions	1890 x 696 x 1145 mm
Empattement	1284 mm
Hauteur de selle	800 mm
Poids	111 kg
Pneu avant	120/70-12
Pneu arrière	130/70-12
Cylindrée	124.9 ccm
Puissance max.	6.85 kW
Couple max.	6.85 kW
Refroidissement	Air

CHF 3'990.-
ou leasing dès CHF 91.65

PGO SCOOTERS
www.pgo.ch

SP MOTOS

79 av de chatelaine
1219 Chatelaine
Tél. 022 344 50 04
info@spmoto.ch

Le saviez-vous ? Toyota c'est aussi au Lignon.

TOYOTA

Emil Frey SA Genève
Garage du Lignon
Rte du Bois des Frères 46, 1219 Le Lignon
022 979 15 15, www.emil-frey.ch/lignon

G.SARACINO

- ◆ Peinture
- ◆ Papiers peints
- ◆ Crépi rustique

Tél. 022 341 0843
Fax 022 341 6772
Natal 079 / 203 99 62

2A, ch. du Sorbier - 1214 Vernier
ATELIER:
46, rue V. Malnati 1217 Meyrin
DEVIS SANS ENGAGEMENT

DÉTENTE ...
CONVIVIALITÉ

en MOUVEMENT ...
et en MUSIQUE ...

Le cours de danses folkloriques sans frontières de la Gymnastique Seniors Genève poursuit son pas de danse!

Destiné aux Aînés dès 55 ans, il se déroule le **jeudi matin de 10h15 à 11h30** dans la salle Antoine Verchère à Meyrin-Village.

Venez nous rejoindre pour la troisième période qui commencera le **13 mars 2008**. A bientôt!

Inscriptions et renseignements :
Secrétariat de la GSG : ☎022 345 06 77
Monitrices : Ninon Leutwyler ☎022 782 57 73 ou 079 522 97 25
Natalia Villalba ☎022 788 17 70 ou 078 813 72 16

Bienvenue à tous !

Changement de propriétaire

RESTAURANT - PIZZERIA de la PLACE

Ennio vous accueille.
Pizzas et pâtes à l'emporter
Salle non fumeur - Fermé le Dimanche
286, rte de Meyrin-Village
TEL : 022 782 66 08