



SELF-DEFENSE

LUNDI 18 H30 - 19H30
Maison de Quartier de Chantemerle
Chambéry

Michel Joseph Messina

Diplômé d'état (DEJEPS) de la FFK (Fédération Française de Karaté et Discipline Affiliées) CQP (Certificat de qualification professionnel), et DIF (diplôme d'instructeur fédéral).

Je pratique différents arts martiaux interne et externe depuis 41 ans, j'ai pratiqué des styles divers et variés mais ceux que j'approfondis particulièrement sont le karaté kobudo Taichi Chuan de combat Aikido , je puise, entre autres, dans ces différentes disciplines (qui à l'origine ont été créé pour sauver sa vie sur les champs de batailles) pour élaborer une méthode de self-défense.

J'ai commencé à l'âge de 11 ans par plusieurs années de judo avant de découvrir le karaté DO , au départ pour apprendre à me défendre puis avec le temps et au fil des rencontres, c'est devenue une philosophie de vie avec de nouvelles motivations : Santé bien être énergétique spiritualité. Peu à peu la notion de « Voie » , Do en japonais ou Tao en Chinois a pris plus de place .

Il s'agit là d'un cheminement (ou travail sur soi). Les arts martiaux internes et externes sont le socle, le fondement de ma pratique influencé et nourrit par différentes autres pratiques qui ont jalonné mon parcours (méditation pleine conscience, Qi Gong, glisse ski snowboard, outils thérapeutiques divers, énergétique chinoise etc..) mais également des techniques pour travailler sur la confiance en Soi, l'addiction, la gestion de conflits...