



# YISEISHINDO

(Art Martial Chinois Interne)

和 Hankar Harmony  
Center

METHODE  
OFFICIELLE

---

SPECIFICITE

---

APPORTS

---

DEROULEMENT D'UN  
COURS

---

NOS TARIFS

Bd du Souverain, 174  
1160 Auderghem

Rue de Hamme Mille, 196  
1390 Grez Doiceau

Tel : 0477.39.39.71  
info@harmonycenter.be  
www.harmonycenter.be

N° de TVA : BE 0653.854.729

## Méthode Officielle

Le **Yiseishindo** est une méthode officielle globale d'arts martiaux internes et externes, permettant de développer l'efficacité dans l'harmonie et le relâchement.

Basé sur le TAI CHI, le QI GONG, la Sophrologie et en fonction de l'instructeur d'une autre discipline permettant de mettre en place une technique de self défense ou de self contrôle soft.

Le travail s'effectue souvent comme si l'on se trouvait dans de l'eau où la fluidité des mouvements l'emporte sur le travail musculaire. Le souffle et la pensée conduisent l'énergie.

Cette technique a été développée et déposée à l'INPI en 1999 par Mr Patric BREGIER, reconnu comme maître de Karaté par les différentes fédérations mondiales, formé en TAI CHI et YICHUAN.

Une académie a été créée, l'ACCAM (Académie des Clubs de Culture et d'Arts Martiaux Traditionnels) et est affiliée à la Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Traditionnels.

Aujourd'hui c'est 1500 adhérents qui pratiquent cette discipline en France.

Elle est enseignée également au sein des forces de l'ordre (police et gendarmerie).



## Spécificités

Cette discipline permet de travailler des techniques inspirées du Qi gong, du Tai Chi, de la Self-défense "soft", sans compétition, dans une idée de synthèse de ces différentes disciplines, **sans avoir la prétention de les remplacer dans leur spécificité.**

Le Yiseishindo permet de pratiquer l'union du corps et de l'esprit, de l'interne avec l'externe, sans négliger aucun de ces deux aspects.

Cette méthode se distingue par :

- Le développement des perceptions et l'utilisation de l'énergie pour plus d'efficacité
- La recherche et l'utilisation de principes physiologiques du corps humain dans le mouvement de l'art martial interne pour pérenniser la pratique et en faire un art respectueux, facteur de santé et d'équilibre.

La méthode propose de passer progressivement de 80% d'externe (l'approche musculaire classique) et 20% d'interne (l'approche énergétique) à une inversion (80% d'interne véhiculé par seulement 20% d'externe).

Elle s'appuie également sur le ressenti, notamment via les apports de la Sophrologie.



## Apports de cette méthode

- Renfort musculaire doux et assouplissement.
- Développement des capacités respiratoires.
- Renfort du QI (notre énergie interne) moteur du sang. Renfort du système cardio vasculaire et circulatoire sanguin.
- Tonification des organes et viscères.
  
- Renfort du mental apportant sérénité et harmonie.
- Développement de la concentration, de la mémoire.
- Coordination gestuelle – avec la respiration, le déplacement.
  
- Renfort de la confiance en soi par des exercices d'opposition à deux dans le style TAI CHI.



## Déroulement d'un cours

Un cours dure entre 90 et 120 minutes en fonction de l'apprentissage et de la difficulté des techniques.

- **OUVERTURES** : échauffement afin de favoriser le lâcher prise, la concentration, le développement de notre capacité respiratoire, la préparation musculaire et articulaire.
- **Etude et pratique des postures de base** : maîtrise de ses appuis.
- **Etude et pratique du "HUIT" énergétique** : développement de notre énergie interne vers l'externe.
- **Renfort musculaire** de base et léger.
- **Exercices seul** : étude et pratique d'un ou plusieurs mouvements en fonction de la thématique du cours.
- **Exercices à deux** : mise en pratique en self défense ou self contrôle.
- **QI GONG** et **Digitopuncture** des 5 éléments.
- **Retour au calme** : stretching, techniques respiratoires.



## Modalités d'inscription

Les cours seront dispensés tous les lundis de 19H00 à 21H00. (Ouverture du centre à compter de 18H40).

Centre MOONDO - 61, rue Arthur SNAPS 1390 PECROS (Grez Doiceau)

Deux instructeurs YISEISHINDO encadreront les séances.

### TENUE :

- **Tenue (obligatoire) :** tenue de TAI CHI – Chaussures de TAI CHI ou de taekwondo.

Nous travaillons avec Budo House à St Gilles. Nous nous chargeons de commander et de récupérer les tenues.

Par contre pour les chaussures vous pouvez aller à Décathlon ou commander auprès de notre partenaire.

Prix pour une tenue complète : 50€. Prix moyen pour les chaussures : entre 15 et 25€.

### LICENCE :

- Nous serons affiliés à l'ACCAM et la FFKAMT.  
Coût de la licence : 49€.

### Adhésion aux cours :

Maximum 16 élèves pour 1 instructeur.

- Cotisation annuelle : 360€ (de septembre à juin). En cours d'année, au prorata du nombre de mois restant.
- Facilité de trésorerie : 36€ chaque mois.

Une remise de 20€ est accordée sur la licence à partir de la deuxième personne inscrite au sein d'une même famille.

## Votre Instructeur

### Jean Louis FRAIM

- Instructeur YISEISHINDO "ACCAM".
- Ceinture noire 3<sup>ème</sup> dan YISEISHINDO et FFKAMT).
- Responsable YISEISHINDO Belgique.
- Moniteur de Boxe Française Savate (FFBFS DA).
- Instructeur Savate Défense (FFBFS DA).
- Ancien cadre Technique au sein de la Direction Technique Nationale (FFBFS DA).
- Moniteur de Full Contact (FFFC DA).
- Enseignant des Méthodes de Bodybuilding, fitness et cardio training (Fédération Internationale IFBB).
- Ancien cadre Technique au sein de la Direction Technique Nationale (IFBB – France).

## Votre Instructrice

### Nathalie POULAIN

- Instructeur YISEISHINDO "ACCAM".
- Ceinture noire 1<sup>ère</sup> dan YISEISHINDO et FFKAMT).
- Monitrice de Bodybuilding, fitness et cardio training (IFBB – France).