



**Atelier Santé**  
**Dialogues en humanité**  
**Samedi 6 juillet 2019**  
**14h-15h et 15h-16h**  
*Parc de la tête d'or- Lyon*  
*Repère 4 sur le plan joint*

## **Arts martiaux et médecine humaniste**

**Avec Sophie Mougenot**

*DE arts martiaux – formation Yoga - Méditation*

Dans le cadre des Dialogues en humanité organisés par la métropole de Lyon, deux ateliers Arts martiaux et médecine humaniste d'une heure seront proposés. Moment de détente et de prise d'énergie pour chacun.

L'humaniste est celui qui se respecte et respecte l'autre. Nous avons le droit d'être heureux, et nous avons le devoir de faciliter ces droits au bien être, à la vie en paix, au respect. Les arts martiaux humanistes et la médecine humaniste ont ce rôle à jouer.

Des pistes vont être pratiquées, des exemples seront évoqués avec sophie mougenot spécialisée dans les arts martiaux ZEN, la méditation, le yoga.

Nous ferons des mouvements issus de pratiques ancestrales, avec la respiration, en conscience, et en mettant une intention.

Des explications sur les effets physiques seront données.  
Une micro méditation sera enseignée.

Avec la participation de Solidarité Homéopathie, TEAM (Tassin Ecole D'arts Martiaux) et Arts martiaux sans frontiere.

**Entrée gratuite – parc de la tête d'or – repère 4 sur plan joint**

**Contact : 06 07 48 13 71 – [shlyon@orange.fr](mailto:shlyon@orange.fr)**