

初心

SHOSHIN

| Vannes | Sarzeau |

SPORT SANTÉ

Activité physique adaptée

— COURS TOUS LES JOURS —



ACCOMPAGNEMENT SANTÉ
(Endurance & Renforcement)



QI GONG SANTÉ - TAI CHI CHUAN
QI GONG SANTÉ ADAPTÉ
YOGA SANTÉ



KARATÉ SANTÉ
KARATÉ SANTÉ CANCER
IAIDO SANTÉ



PILÂTES SUR CHAISES
GYM SANTÉ ADAPTÉ

shoshin@shoshin.fr

www.shoshin.bzh

06 07 59 14 78

— UN COURS D'ESSAI GRATUIT —

Vie du club,
Horaires & lieux
en scannant
le QR code



Retrouvez-nous sur
les réseaux !



初心 ACCUEIL : (hors vacances scolaires)

LUNDI	17H00 A 20H00
MARDI	17H00 A 20H00
MERCREDI	13H45 A 18H30
VENDREDI	17H00 A 19H30
SAMEDI	9H30 A 12H00

初心 PRESENTATION DU CLUB

- Association loi 1901 créée en 1996, agréée DDJS numéro 56S759.

- Des professeurs diplômés.

Locaux au centre de Vannes de 420 m² comprenant :

- un dojo en Tatamis (Salle de pratique) de près de 135 m²
- un dojo en parquet de 70 m²
- un accueil, des vestiaires, un espace d'échauffement.

- Une structure bien implantée sur : Vannes, Questembert, Theix, Sarzeau et Sérent.

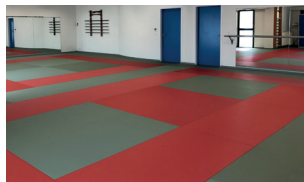
- Participation aux compétitions

- Organisation de nombreuses manifestations et démonstrations.

- Stages avec des experts.

- De nombreux cours hebdomadaires pour tous les publics, cours tous les jours.

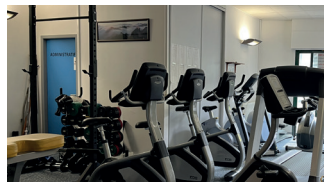
- Intervention dans : écoles, comités d'entreprise, centres de loisirs, cours particuliers ...



Pratique sur Tatamis



Pratique sur Parquet



Pratique sur Machine & Renforcement Musculaire

初心 ADRESSES DES DOJOS

Dojo Shoshin

Centre sportif (Centre Ville)
1 Rue de la Loi
56000 Vannes

Dojo Sarzeau

Parc des sports
Rue Du Beg Lann
56370 Sarzeau

Salle Louis Lefrère
Rue de Poulmenac'h
56370 Sarzeau

DIRECTEUR TECHNIQUE



ERIC GUILLET

Brevet d'état
2° degré Karaté

6° dan de Karaté
Shotokan

Professeur de Karaté, Self-défense, Tai Chi Chuan, Qi Gong, Détente, ...
Préparation et entretien physique,
Spécialiste en Shiatsu (SPS)
Praticien en Thérapie Chinoise
Sport santé – Activités physiques adaptées et maladies chroniques
Coach en cours particulier
Plus de 30 ans d'enseignement



Espace accueil de Shoshin Vannes



Cours encadrés par Eric :
Lundi - Sarzeau

14h00 et 14h45 - Accompagnement santé
Mardi - Vannes

10h15 - Accompagnement santé
Mercredi - Vannes

10h00 - Accompagnement santé
Jeudi - Sarzeau

14h30 - Tai Chi Chuan

15h30 - Qi Gong Santé

Vendredi - Vannes

10h00 - Tai Chi Chuan

18h30 - Accompagnement santé

ACCUEIL-SECRETARIAT

Des bénévoles souriants pour vous accueillir



Nicole
Lechêne



Philippe
Heluard



Marie-Thé
Guiheneuf



Nelly
Gallo



Marie-Pierre
Thareau



Isabelle
Morin



Isabelle
De roquefeuil

ENCADREMENT SHOSHIN - SPORT / SANTÉ

Activité physique adaptée et maladies chroniques



Christophe Briot
4° Dan Karaté :
- BE 1° degré
- Diplôme
Universitaire
Sport / Santé

Cours encadrés
par Christophe :

Jeudi - Vannes

18h00 - Karaté santé / cancer
20h00 - Iaido santé



Anne Guillet
4° Dan Karaté
- BE 1° degré
- Habilitation
Sport santé

Cours encadrés par Anne :

Jeudi - Sarzeau

19h00 - Karaté santé



Charlotte Herbert
- BPJEPS
- Pilates Matwork 1
- Habilitation
Sport Santé

Cours encadrés par Charlotte :

Lundi - Vannes

15h00 - Gym Santé Adaptée

Jeudi - Vannes

15h00 - Yoga Santé

Vendredi - Vannes

15h00 - Pilates sur Chaise



Nathalie
Le Metayer
- Instructeur
Tai Chi Chuan
Qi Gong
- Habilitation
Sport Santé

Cours encadrés
par Nathalie :

Lundi - Vannes

17h15 - Qi Gong Santé

Mercredi - Vannes

19h30 - Qi Gong Santé

Vendredi - Vannes

10h00 - Tai Chi Chuan

11h00 - Qi Gong Santé

18h30 - Accompagn. santé



Christian Ley
Médecin
Ostéopathe
Qi Gong
- Q.G. Adapté
- Habilitation
Sport Santé

Cours encadrés
par Christian :

Mardi - Vannes

16h00 - Qi Gong Adapté

Mercredi - Vannes

10h00 - Accompagn. santé

11h00 - Qi Gong Adapté



Claire Ley
- Instructeur
Tai Chi Chuan
Qi Gong
- Habilitation
Sport Santé

Cours encadrés
par Claire :

Mercredi - Vannes

11h00 - Qi Gong Adapté



Thierry
Ludovic de Lys
2° Dan Kendo
CFEB Kendo
- Habilitation
Sport Santé

Cours encadrés
par Thierry :

Mardi - Vannes

Yvonne Sauvet

19h30 - Kendo pour tous

PLANNING SPORT / SANTÉ 2024 - 2025 VANNES

A PARTIR LUNDI 2 SEPTEMBRE 2024 - Hors vacances scolaires

ENDURANCE - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Accompagnement Santé	adapté - prescript	MARDI	10h15 - 11h00	Vannes
	adapté - prescript	MERCREDI	10H00 - 10h45	Vannes
	adapté - prescript	VENDREDI	18h30- 19h15	Vannes

COORDINATION - MOTRICITE - MENTAL - CONCENTRATION

KARATE SANTE - ADAPTE POUR TOUS	adapté - prescript	JEUDI	18h00 - 19h00	Vannes
---------------------------------	--------------------	-------	---------------	--------

IAIDO SANTÉ	adapté - prescript	JEUDI	20h15 - 21h30	Vannes
-------------	--------------------	-------	---------------	--------

EQUILIBRE - SOUPLESSE - COORDINATION - DETENTE - ANTI-STRESS

PILATES SUR CHAISES	adapté - prescript	VENDREDI	15h00 - 16h00	Vannes
---------------------	--------------------	----------	---------------	--------

GYM SANTÉ ADAPTÉE	adapté - prescript	LUNDI	15h00 - 16h00	Vannes
-------------------	--------------------	-------	---------------	--------

QI GONG ADAPTÉ	adapté - prescript	MARDI	16h00 - 17h00	Vannes
	adapté - prescript	MERCREDI	11h00 - 12H00	Vannes

QI GONG SANTÉ	adapté - prescript	LUNDI	17h15 - 18h15	Vannes
	adapté - prescript	MERCREDI	19h30 - 20h30	Vannes
	adapté - prescript	VENDREDI	11h00 - 12h00	Vannes

YOGA SANTÉ	adapté - prescript	JEUDI	15H00 - 16H00	Vannes
------------	--------------------	-------	---------------	--------

TAI CHI CHUAN SANTÉ	adapté - prescript	MERCREDI	17h00 - 18h00	Vannes
	adapté - prescript	VENDREDI	10h00 - 11h00	Vannes

PLANNING SPORT / SANTÉ 2024 - 2025 SARZEAU

A PARTIR LUNDI 2 SEPTEMBRE 2024 - Hors vacances scolaires

ENDURANCE - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Accompagnement Santé	adapté - prescript	LUNDI	14h00 - 14h45	Poulmenac
	adapté - prescript	LUNDI	14h45 - 15h30	Poulmenac

COORDINATION - MOTRICITE - MENTAL - CONCENTRATION

KARATE SANTE	adapté - prescript	JEUDI	19h00 - 20h00	Dojo Sarzeau
--------------	--------------------	-------	---------------	--------------

EQUILIBRE - SOUPLESSE - COORDINATION - DETENTE - ANTI-STRESS

TAI CHI CHUAN SANTE	adapté - prescript	JEUDI	14h30 - 15h30	Poulmenac
---------------------	--------------------	-------	---------------	-----------

QI GONG SANTÉ	adapté - prescript	JEUDI	15h30 - 16h30	Poulmenac
---------------	--------------------	-------	---------------	-----------



- a un rôle important dans la **prévention des maladies chroniques** : HTA, infarctus du myocarde, AVC, affections respiratoires et cardiovasculaires, diabète de type 2, obésité, cancers dont elle diminue les risques de récurrence de 30 à 50%.



- aide à **limiter les effets du stress, de l'anxiété**. C'est le meilleur voire le seul médicament pour les personnes présentant une dépression légère à modérée.



- améliore la qualité de vie liée au vieillissement : **prolonge l'autonomie fonctionnelle**, retarde la dépendance et le déclin des capacités cognitives.

- **crée et consolide le lien social**.



- permet **d'aider à régulariser de poids** et augmente la masse musculaire associée à une alimentation adaptée.

- prévient les affections ostéoarticulaires (ostéoporose, arthrose).

- **améliore la qualité du sommeil** et l'immunité.

La pratique d'une activité physique est un moyen efficace et indispensable pour améliorer son hygiène de vie, sa condition physique et morale, son état de santé et sa qualité de vie. Pour profiter de tous les bénéfices du sport, il est possible et important de pratiquer plusieurs activités aux vertus complémentaires de façon plus ou moins intense et surtout régulièrement.

Les activités physiques offrent également l'occasion de rencontres en dehors de la famille et du travail. Vous pourrez ainsi profiter de moments d'échanges et de partage.



Vous êtes inactif ou sédentaire, atteint d'une affection de longue durée, d'une maladie chronique. Vous présentez des facteurs de risque ou vous êtes en perte d'autonomie. Les Activités Physique Adaptées (APA) vous aideront à retrouver la forme et le plaisir de bouger dans un cadre agréable et convivial, dans les meilleures conditions de sécurité en suivant régulièrement les disciplines de votre choix. Nos associations du pays de Vannes, vous proposent des disciplines en activité physique adaptée encadrées avec des instructeurs habilités par l'ARS et Bretagne Sport Santé.



Sport Santé Activités Physiques Adaptées

Reprise en main morale et physique

Endurance

Entretien Cardio vasculaire,
Reprise en main physique,
Préparation Physique.

Force

Aide à la reprise musculaire,
Renforcement Musculaire,
Développement Musculaire.

Equilibre - Coordination - Souplesse

Qi Gong Santé adapté,
Qi Gong Santé (équilibre, coordination),
Yoga Santé (Souplesse, détente),
Tai Chi Chuan - Karaté Santé / Cancer,
Pilâtes de chaises, Gym Santé, Kendo.

Les cours accompagnements santé sont basés sur un travail cardio vasculaire (endurance) et sur du renforcement ou développement musculaire, adaptés et individualisés. Les autres cours permettent de développer dans le même esprit un axe de travail plus important sur l'équilibre, la coordination et la souplesse. Toutes ces approches visent à faciliter les changements d'habitudes de vie d'une personne, afin de développer son niveau de santé, de bien-être et sa qualité de vie, notamment dans le cas de maladies chroniques.

Les Associations signataires de la Charte Sport Santé Bien-être

Les associations Shoshin et Rhuys Budokan sont signataires de la charte Sport Santé Bien-Être pour les maladies chroniques (Cardio-vasculaire, surpoids, obésité, lombalgies...).

Une évaluation globale des capacités physiques et fonctionnelles est effectuée afin de proposer **un programme personnalisé sport santé.**

Un suivi régulier sera assuré par l'encadrant mais aussi par le bénéficiaire qui aura de plus accès à un support numérique «Deneo» permettant de s'évaluer, de visualiser sa progression et de partager les informations avec les structures partenaires et acteurs libéraux (Médecin,...).

Prenez votre santé en main, **ensemble nous y contribuerons.**

Votre médecin peut faire des prescriptions d'Activité Physique Adaptée. Contactez nous.



NOS PARTENAIRES - Nos Valeurs Sûres

Expertise comptable

XO CONSEIL

Parc Laroiseau II - 70 rue Anita Conti - Vannes
Tel : 02 97 63 42 79
www.xoconseil.fr

Restauration

Spécialités asiatiques

LA SAIGONNAISE

2 place de la Madeleine - Vannes
Tel : 02 97 68 49 80 - www.la-saigonnaise.com

Comptoir et maison de thé

TEA & CIE

9 rue Le Hellec - Vannes
Tel : 02 97 68 98 59
www.teacie.com

Coaching, bien être et santé

ERIC GUILLET

1 rue de la Loi- Vannes
Tel : 06.07.59.14.78
<https://pmce56.wixsite.com/therapie-chinoise.com>

Maçonnerie

LERAY - MACONNERIE

ZA de Bel-Air 56130 Marzan
Tel : 02 99 90 63 07
Email : flavenant1@orange.fr

Caviste

LE PAVILLON DU VIN

3 rue du four - St Avé
Tel : 02 97 60 84 66 - www.lepavillonduvin-cave.fr

Peinture et décoration

SOVAPEIC

12 rue René Descartes 56890 Plescop
Tel : 02 97 40 29 05 - www.sovapeic.fr

Menuisier, Ebéniste

ART ET TRADITION DU BOIS

7 rue Charles de Coulomb - ZA de Kervault - Questembert
Tel : 02 97 26 01 52
www.menuiserie-artettraditiondubois.com

Entretien auto

MIDAS

56 avenue de la Marne - Vannes
Tel : 02 97 40 44 88 - www.centre-midas.fr/vannes

Décapage

US CLEANER

234 rue de l'artisanat - ZA de lanveur - Languidic
Tel : 02 97 30 14 07 - www.us-cleaner.fr

MAISON DE THÉ
Tea & Cie
DEPUIS 2003

Ouvert du lundi au samedi

7 rue de Saint-Tropez
56 000 VANNES
09 71 20 11 24
contact@teacie.com
www.teacie.com

Une équipe d'Experts à votre service

- Comptabilité
- Audit
- Social & RH
- Juridique
- Fiscalité
- Conseil
- Outils digitaux

X.O
CONSEIL

www.xoconseil.fr
02 97 63 42 79

VANNES - CARNAC - QUIMPER

LA SAIGONNAISE
RESTAURANT

Cuisine Familiale et à Emporter

02 97 68 49 80

OUVERT TOUTS LES JOURS SAUF LE LUNDI

2, Place de la madeleine à Vannes

US CLEANER

Décapage - Peinture
Métallisation

Tous supports

234 rue de l'Artisanat - 56440 LANGUIDIC
Tél. 02 97 30 14 07 - us.cleaner@orange.fr
www.us-cleaner.fr

LE PAVILLON VIN

Vins fins - Bag in box
Vins étrangers - Vins bio & Nature
Whiskies - Rhums du monde
Bières artisanales
Paniers Gourmands

Ouvert le Dimanche Matin

02.97.60.84.66 - 3 rue du Four - St Avé
www.lepavillonduvin-cave.fr

12 Rue René Descartes - Plescop
02 97 40 29 05
www.sovapeic.fr

SOVAPEIC
PEINTURE ET DÉCORATION

Technique Pro MIDAS

56 avenue de la Marne 56000 Vannes
1149@midasfrance.net
02 97 40 44 88

Thérapie Traditionnelle Chinoise - Spécialiste en Shiatsu

ERIC GUILLET - Praticien en énergétique chinoise

Séance d'une heure sur rendez-vous - Email : PMCE56@gmail.com - Tél : 06.07.59.14.78

<p>Harmonisation énergétique</p> <p>Harmoniser, tonifier disperser les canaux énergétiques</p>	<p>Ventouse</p> <p>Ampoule de verre amélie la circulation</p>	<p>Moxibustion</p> <p>La chaleur qui soulage les douleurs.</p>	<p>Fluide Japonais</p> <p>Equilibre musculaire et articulaire</p>	<p>Qi Gong Thérapeutique</p> <p>Harmonise le corps et l'esprit</p>	<p>Shiatsu Bien-être</p> <p>Le pouvoir des mains une pratique riche de sens</p>	<p>Coaching</p> <p>coaching bien-être et énergie</p> <p>Un programme complet sur mesure</p>
--	---	--	---	--	---	---