



NIN-JUTSU | JAPANESE MARTIAL ART

UITLEG

Nin-Jutsu is een meer dan duizend jaar oude, traditionele, Japanse krijgskunst.

We trainen kata's en technieken. Soms gebruiken we daar houten wapens bij, meestal gebruik je alleen jouw eigen lichaam. Het gaat er bij Nin-Jutsu uiteindelijk om dat je vrij kunt bewegen naar je gevoel, zonder vast te zitten aan een vorm. Spierkracht heeft dan ook geen betekenis. Nin-Jutsu is daardoor geschikt voor iedereen, ongeacht lichaamsbouw, conditie en dergelijke.

LOCATIE

Trainingen vinden plaats in ons eigen stralingsvrije trainingscentrum aan de Manegestraat 3 in Deventer.

In onze dojo (een Japanse trainingsruimte) is alles aanwezig wat we tijdens trainingen nodig hebben.

Je kunt te allen tijde vrijblijvend een **open les** volgen op **de dinsdagavond**.

Voor aanmelden, het lesrooster, foto's en een routebeschrijving, kijk op onze website: www.martiniartdojo.nl.

b je behoefte aan een intakegesprek voor je je aanmeldt? Bel ons voor een afspraak: 0570-634981.

INVESTERING

De actuele tarieven staan vermeld op onze website. Studenten en huishoudens met een minimuminkomen bieden wij een inkomensafhankelijk tarief. Informeer bij je inschrijving naar de mogelijkheden.

VISIE TRAININGSCENTRUM

Trainingscentrum Martini Art Dojo is er voor iedereen die wil leren op een ontspannen manier met zijn emoties om te gaan. We bieden bijna alle trainingen voor zowel volwassenen als kinderen aan.

Daar gebruiken we allerlei fysieke oefeningen voor. Die zijn geen doel op zich, maar een onderdeel van een bewustwordingsproces: waarom doen we wat we doen? En hoe kunnen we een situatie positiever aanpakken?

Tijdens onze trainingen leer je hoe je in iedere situatie dicht bij jezelf kunt blijven. Daarbij focussen we op wat je fysiek uitdrukt. We brengen je terug naar je basis door je te leren:

- de juiste lichaamshouding aan te nemen (jezelf gronden)
- te luisteren naar je lichaam
- jezelf af te stemmen op de ander
- te handelen in harmonie met je omgeving

Door op deze manier naar jezelf en je (bewegings)reactie te kijken, hef je blokkades op en kan je energie (weer) gaan stromen.

WORKSHOPS VOOR PARTICULIEREN Het hele jaar door organiseert Trainingscentrum Martini Art Dojo workshops voor particulieren, om een bepaald thema meer aandacht te kunnen geven. Kijk in de agenda op de website wanneer de eerstvolgende workshop plaatsvindt of bel voor meer informatie. Trainingscentrum Martini Art Dojo/Praktijk ● 0570-634981

WORKSHOPS VOOR ORGANISATIES Heeft uw organisatie belangstelling voor een workshop op maat of voor een bestaande workshop? Wij horen graag wat uw wensen zijn. Bel voor een introductiebrochure, een gesprek of een offerte, Trainingscentrum Martini Art Zakelijk ● 0570-607636

AL ONZE LESSEN, TRAININGEN EN WORKSHOPS HEBBEN ALS UITGANGSPUNT DAT ZE DE MENS NAAR ZIJN BASIS TERUGBRENGEN

CENTREREN

FOCUSSEN

TIMING

ZELFBEHEERSING

AANVALLEN

VERDEDIGEN

VANUIT ZACHTHEID

KRACHTIG BEWEGEN

