

# Journée portes ouvertes

## Découvrez le Ninjutsu

*Un art martial vieux de 900 ans*

### Qu'est-ce qu'on apprend ? Un art martial sécuritaire

Le Ninjutsu est un art martial complet. Apprenez des techniques de défense contre coups de poings, coups de pieds et saisies, des projections, clefs et immobilisations, et faites l'étude des armes traditionnelles. Confiance en soi, détermination, meilleur contrôle de ses émotions.

Pour préserver les articulations, le Ninjutsu évite les techniques de frappe utilisées dans la plupart des arts martiaux conventionnels. On retrouve un grand nombre de médecins et de chiropraticiens dans le système Bujinkan, car ils sont attirés par l'aspect sécuritaire pour les articulations.

### Soyez un guerrier !

Apprenez à contrer des attaques en préservant votre sécurité et celle de votre agresseur. Le Ninjutsu développe l'esprit du protecteur plutôt que l'esprit du bagarreur. Il n'y a pas de compétition sportive, donc rien à prouver, sinon à soi-même.

### Les ceintures

Dans notre dojo, nous ne faisons pas de cadeau. On doit mériter sa ceinture noire en se montrant efficace. Il faut compter environ de six à sept ans pour obtenir une ceinture noire. La détermination est donc de rigueur.

**Dimanche 22 janvier  
de 10 heures à 16 heures**

Bujinkan Québec  
1795 Boul. Hamel Ouest, porte 150, Québec  
Tél. : (418) 523-9161  
Courriel : [bernardgreg@mac.com](mailto:bernardgreg@mac.com)  
[www.bujinkanquebec.com](http://www.bujinkanquebec.com)

**Bénéficiez d'une semaine d'essai gratuite  
sur présentation de cette feuille**

### Nos instructeurs

Le dojo Bujinkan Québec est sous la supervision de Shihan Bernard Grégoire qui possède plus de 30 années d'expérience dans les arts martiaux. Il est secondé par une équipe d'instructeurs ceintures noires ayant chacun un minimum de plus de dix années d'expérience. La moyenne d'âge des instructeurs est supérieure à 25 ans.

