



KAIZEN

ASSOCIATION **KAIZEN** REUNION

Voie de transformation

PRÉSENTATION DE KAIZEN RÉUNION

Association loi 1901



Kaizen, Une démarche d'**amélioration continue**, par de **petits pas réguliers**, pour **progresser** chaque jour vers plus d'efficacité, de **qualité** et d'**harmonie**.



NOTRE MISSION PRINCIPALE

Est de promouvoir la santé durable à travers les bienfaits du Karaté. D'accompagner les femmes à travers le sport santé, physique et mental, la prévention des violences et la sensibilisation à l'égalité, pour qu'elles prennent soin d'elles, se renforcent et prennent fièrement leur place, notamment auprès du public féminin.



PROGRESSION CONTINUE

Transformation, épanouissement,
alignement



RESPECT

Relation à soi
relation à l'autre



BIENVEILLANCE

Intégrité
Sécurité
Éthique relationnelle



ÉGALITÉ DES SEXES

Promotion,
place des femmes

NOTRE VISION GLOBALE

Favoriser l'émergence d'une société plus juste et inclusive, où la santé globale et l'égalité entre les femmes et les hommes sont pleinement intégrées dans les dynamiques sociales et professionnelles.

La santé globale désigne une approche de la santé qui prend en compte l'être humain dans toutes ses dimensions : physique, mentale, émotionnelle, sociale et spirituelle.

Elle ne se limite pas à l'absence de maladie mais vise un état d'équilibre et de bien être durable favorisé par l'environnement, les relations, le mode de vie, la prévention et l'autonomisation de la personne.

L'activité physique joue un rôle essentiel dans la prévention des maladies et la promotion de la santé, comme le souligne l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Kaizen Réunion considère le sport en général comme un véritable outil dans tous les domaines de la vie.

KAIZEN AGIT...



EN PREVENTION

ÉVITER L'USURE MENTALE ET PHYSIQUE



**EN PARCOURS DE
RECONSTRUCTION / GUERISON**
(SUR ORDONNANCE (MALADIE CHRONIQUES)
OU SANS ORDONNANCE



EN ACCOMPAGNEMENT
TRANSFORMATION, EMPOWERMENT,
DÉVELOPPEMENT

LE KARATE KYOKUSHINKAÏ

QUAND LA SANTÉ RENCONTRE LE KARATÉ

Le Kyokushinkaï est un karaté reconnu pour son **efficacité** et sa **puissance** qu'il puise dans ses valeurs profondes : **l'exigence, et le respect**. Il incarne une **pratique rigoureuse** où chaque élève est invité à repousser ses limites avec **discipline et humilité**.

PLUS QU'UN SPORT, UNE VOIE...

Protocole de vie, une forme d'**hygiène physique et mentale, spirituelle**, car il ne se limite pas à un art martial physique, c'est aussi un **chemin de développement personnel**. Il allie la **maîtrise du corps et de l'esprit**, cultivant la **patience, contrôle de soi et équilibre** intérieur. Cette alliance entre **puissance extérieure** et **force intérieure** fait toute son unicité.

SES BIENFAITS



Amélioration de la **concentration** et de la **mémoire**, développement de la **résilience**



Renforcement de la **confiance** et du sentiment de **sécurité intérieure** par la posture et la progression



Reconnexion au corps par **le mouvement et la respiration**, amélioration de **l'équilibre** et de la **coordination**, circulation de **l'énergie** dans tout le corps



Affirmation de ses limites et **respect de soi**.



Réduction du stress, amélioration du **sommeil** et de la **gestion des émotions**

ACTIVITÉS PROPOSÉES



Adaptation spécifique, **approche sécurisée, progressive**
et **accessible à tous niveaux.**

1

KARATÉ SUR ORDONNANCE

Karaté **sans** impact
Karaté **avec** impact



2

KARATÉ BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE

Self-défense
Créneaux **féminins**
Créneaux **mixtes** adultes
Cours **enfants**
Ateliers de **libération**
émotionnelle



3

SENSIBILISATION AU SPORT SANTÉ ET À L'ÉGALITÉ H/F

Prises de **parole**
Ateliers **en entreprise**
Cycle **collectif**
Ateliers d'**afterwork**





AURÉLIE

AMALOU

LA FONDATRICE

QUI SUIS JE ?

Je m'appelle Aurélié Amalou.
Je suis diplômée d'un Bac+5 en informatique
et d'un **Brevet d'État d'Éducateur Sportif
en Karaté**, et aujourd'hui
fondatrice de Kaizen Réunion.

Je suis aussi **maman** de deux enfants,
ceinture noire 3ième dan et
enseignante de Kyokushinkai, l'un
des karatés les plus exigeants au monde.

Mon parcours est le reflet
de ce que je défends : la **puissance** des
femmes, la discipline au service de la **liberté**,
et l'importance de la **santé globale** du **corps** à
l'**esprit**, de l'**individu** au **collectif**.

À travers Kaizen Réunion, je veux offrir aux
femmes un **espace pour se reconstruire**, se
dépasser et s'aligner, loin des injonctions et des
silences, dans le **respect**, la **sécurité**
et la **vérité**.

SCANNEZ **POUR
PLUS D'INFOS**



NOS COORDONÉES



0693 13 38 46



ass.kaizen.reunion@gmail.com

