

# Deskiñ ha pleustriñ ur gomz emskiantek

A lak an dud d'en em gompren gwelloc'h  
ha da labourat an eil re gant ar re all gant muioc'h a efedusted

## Programm an devezh

---

### Anavezout ar « pevar emzalc'h » a ziazez an argerzh

---

*ha kaout un alberz hollek deus petra a c'hell bezañ ur « gomz emskiantek »*

1) Evezhiañ ouzhin ma-unan evit dibresiñ :

Talvoudekaat a ran ar pezh a c'hoarvezh ennon

2) Testeniañ :

Talvoudekaat a ran ma c'homzoù :

- Lemel an « argad » diouzh ma c'homzoù
- Lavar ma soñj sklaer ha gant doujañs
- Kreskiñ ar chañsoù da vezañ klevet ha komprenet

3) Selaou egile :

Talvoudekaat a ran e gomzoù :

- Gouzout petra ober evit roiñ d'ar re all fiziañs int klevet ha komprenet mat

4) Kendivizout :

Kement a dalvoudegezh e roan da gomzoù ar re all ha d'am c'homzoù din-me *ha kement a dalvoudegezh e roan d'am c'homzoù ha da gomzoù ar re all*

- Deskiñ ar mod da lakaat ar « pevar emzalc'h » en dro dre sikour ur vazh-gomz gant ul liamm (benveg savet espres-kaer evit an argerzh-se)

### Mont pelloc'h gant an emzalc'h « « evezhiañ ouzhin ma unan evit dibresiñ »

---

*A-hed an devezh e vo pouezhet dreist holl war ar varregezh-se*

*hag a zo an hini a aotre ar barregezhioù all d'en em zispakañ :*

- Dispegañ diouzh ar soñjoù hag ar c'hredennoù nec'hus
- Gouzout ober gant ar fromadennoù
- Deskiñ ha diorren ostilhoù pleustrek evit dibresiñ

## Hentenn gelenn

Sipet e vo ar spered war palioù resis ha diraezus.

Ouzhpenn ur gelenn teorikel e vo lakaet ar stajidi e pleustr diwar degouezhadennoù o buhez vicherel.

Evezhiet e vo ouzh deskiñ ha barrezhioù ar stajidi ha azasaet ar poelladennoù hervezh an ezhommoù.

Alioù azasaet vo roet da bep hini digant ar stummer.

An doareoù-ober, posubl da adober, e vo daveet en un teul.

Dibunañ a raio ar priziañ a-hed ar stummadur.

## An emellour

Bruno Sikin (Sinquin)

Kasour er gevredigezh Shojin deus Douarnenez, krouet e 2005 hag a ginnig pleustradennoù dre gomz ha dre gorf (Shojin-Aikido) evit broudañ darempredoù difeulz etre an dud.

*“ E 1992 gant ur stummadur PNL e oa kroget ma hent-studi war ar gomz emskiantek hag an diskoulmañ tabutoù. D'ar mare-se e oan o klask un doare da zoonat penn-reolennoù an difeulster diskouezhet din gant pleustriñ an aikido, kroget ganin e 1983, hag emañ atav c'hoazh o pleustriñ hag o c'helenn d'an deiz a hirio. Dalc'het am eus gant ar studi-se, o teskiñ an hentenn Gordon e 1992, ar focusing e 1995, hag ar gomz difeuls (CNV Rosenberg) etre 1995 ha 1998. Adalek ar mare-se on chomet da bleustriñ hep ehan, o kas en-dro stalioù, e-ser magañ ma ouiziegezh war natur mab-den gant kelenneriezhoù all, hini an nann-daouelezh peurgetket, a gavan bremañ an hini dieubusoc'h.*

*E-giz pried ha tad tri bugel am eus klasket krenn da lak an ouiziegezh dastumet-se da vont en-dro evit mad ma buhez familh.*

*Diwar kement-se holl e tisoc'has danvez ar stalioù a ginnigan deoc'h.”*

Labour a ran dreist-holl evit an hiniennoù met ivez a-wechoù evel emellour :

- E skol Diwan Kermoger Kemper

Sevel ha kas en-dro ur stummadur e brezhoneg « Kehentiñ dre gomz hag hep stres gant ar vugale e metoù ar skol » . 3 devezh stummañ d'an 13, 14, 15 a viz Ebrel 2015

- En EREA Louise Michel Kemper

10 abadenn evit daou glas 3vet (2012)

- E skolaj «la Tourelle » Kemper (Dispositif relais : 2000, 2001, 2002)

- E skolaj Laenneg Pont n'Abad

Klas SEGPA (2002)

Skipailh evezhierien (2011)

Skolajidi pinijennet (2011)

- E ti-retred Pont n'Abad (2002)

## Divizoù

500€ evit an devezh

(7 eurvezh stummañ deus 9e betek 5e pe 5e30 hervez an ehan pred)

+ mizoù hent (0,30€/km)

+ mizoù pred (a c'hell bezañ)