

Je m'investis dans un club de Shorinji Kempo, art martial et philosophie qui permet à chacun de découvrir qu'il a plus de courage qu'il ne croit, et les moyens de progresser et de s'améliorer. La philosophie du Shorinji Kempo, je la résume par cette petite phrase qui fait partie des enseignements : vivons moitié pour nous-mêmes, moitié pour les autres. Si tout le monde faisait cela, ce serait le paradis, non ? Quand je reviens de l'entraînement, je chante souvent pendant le trajet...