



Ecrit par Echo du Mardi le 23 mai 2020

## (vidéo) Karoly Spy, fondateur de l'appli GUTAI : ses conseils pour redémarrer le sport dans les meilleures conditions.



Rencontre avec

# Karoly Spy

## L'après Confinement

### Les conseils Bien-être

**Rencontre avec Karoly Spy, créateur de l'appli smartphone GUTAI.**

Au Japon, GUTAI est un mouvement d'art de la performance dont la signification est : **le corps comme instrument de mesure** (« Gu » pour l'instrument et « Tai » pour le corps). [Karoly Spy](#), créateur de [l'appli smartphone GUTAI](#), a transposé la philosophie de ce mouvement pour en faire une application pour la performance dans les sports d'endurance.

**L'explication en vidéo :**