

(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 :