

VABRE (81) DOJO VABRE AÏKIDO

Club d'Aïkido affilié à la FFAAA
(Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Associées)

Reprise des cours:

MARDI 6 SEPTEMBRE à 18 h 30

Aïkido mardi soir de 18h30 à 20h

**et nouveau cours Aïki Taïso
jeudi soir de 18h30 à 20h**

(pratique douce, sans chutes: voir présentation au verso)

Cours d'essai gratuit durant toute la saison

Les cours Ados/Adultes/Séniors sont assurés par:

Patrice GOYAUD CN 5^{ème} Dan (Aïkido et Aïki Taïso)
&

Thierry Mathieu CN 2^{ème} Dan (Aïkido)

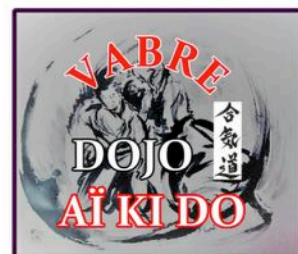
Où:

Salle polyvalente - rue Céline Marc - VABRE

L'Aïkido est un art martial en forme d'art de vivre. Nous souhaitons pouvoir transmettre cette discipline en conjugant la rigueur d'une tradition martiale avec l'opportunité d'une pratique douce et bienveillante. Ces cours pourront accueillir des personnes (ados à partir de 13 ans, adultes et séniors) même en petite condition physique, aspirant à une discipline martiale non violente, adaptée à leur âge, partagée dans le calme et l'entraide mutuelle.



Renseignements:
Courriel: patrice.goyaud@gmail.com
Tél : 06 70 89 15 31
Site internet: <https://www.vabre-aikido.com>



QU'EST-CE QUE L'AÏKI TAÏSO ?

L'Aïki Taïso tire ses bases de l'Aïkido et des écoles japonaises de santé et d'arts martiaux. Il permet de renforcer la santé physique et mentale. Cette pratique, source de bien-être améliore aussi la coordination et l'équilibre.

Elle s'adresse à tout le monde, quel que soit son âge et ses capacités physiques.

A travers le mouvement, la pratique associe le corps, la respiration et la pensée. Le pratiquant ressent, se met à l'écoute de lui-même et/ou des autres. Il apprend à connaître son corps et à mieux utiliser ses capacités.

Exemple de déroulement d'un cours :

- 1) Une phase préparatoire qui combine exercices classiques d'échauffement et de préparation à la pratique de l'Aïkido, des étirements en postures issus de la tradition du Yoga, qui se pratiquent en individuel.
- 2) Puis vient un travail avec partenaire, **sans chute**, dans une relation d'écoute et d'entraide, sur un thème précis en relation avec l'Aïkido (par exemple le centrage, les appuis, le contact, l'écoute, la vigilance...)
- 3) Une phase d'étirement et d'assouplissement doux et progressifs.

Une pratique régulière peut avoir les bienfaits suivants :

- une meilleure écoute de soi
- sensation de bien-être grâce aux mouvements de son corps
- action sur la condition physique (endurance, souplesse, relâchement, ancrage...)
- action sur le mental (calme, concentration...)
- optimisation de l'équilibre, de la coordination des mouvements...).

