

ENEZ DECOUVRIR L'AIKIDO !



Portes ouvertes gratuites du 9 mars au 17 mars 2019 !

A l'occasion de la journée internationale des Femmes, les clubs d'Aïkido de la Fédération Française d'Aïkido (FFAB) se mobilisent.

Le club de

participe à l'événement et propose un cours gratuit aux femmes qui souhaitent découvrir l'aïkido. Si cet événement est avant tout orienté vers les femmes, les hommes sont également les bienvenus !

Le cours aura lieu à

le 2019

de h à h .

Concernant la tenue, afin d'être à l'aise, munissez-vous d'un jogging et d'un T-shirt.

N'hésitez pas à venir seul ou en groupe, vous êtes les bienvenus. Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez nous joindre au

A très bientôt !

Informations complémentaires

L'Aïkido est un art martial Japonais, art de la paix ; il est basé sur le principe de non force, de non opposition face à l'attaque à laquelle est confronté le pratiquant. Le principe est de guider l'attaque, le mouvement du partenaire vers un déséquilibre pour l'amener, soit à une chute, soit à une immobilisation. Cette discipline martiale, contrairement à beaucoup d'autres, a la particularité de ne pas connaître la compétition, l'objectif étant avant tout un dépassement de soi même et non un dépassement de l'autre.

L'Aïkido est une recherche qui tend, par l'exercice du corps et de l'esprit, à façonner des êtres au cœur droit.

Le fondateur de l'Aïkido, Morihei UESHIBA (1883-1969) a dit "Aïki n'est pas l'art de la bataille avec l'ennemi ; ce n'est pas une technique de destruction de l'adversaire, c'est la voie de l'harmonisation du monde qui fait de l'humanité une seule nation."

L'Aïkido de par ses principes est particulièrement adapté à un public féminin. Sa pratique permet très objectivement de développer non seulement des compétences physiques (mobilité du corps, disponibilité, rapidité des mouvements, "écoute", adaptation à l'autre...) mais aussi un "savoir être" En effet, l'Aïkido fondé également sur un travail de respiration, favorise la détente du corps et de l'esprit, il permet de développer la confiance en soi, le bien-être, d'aborder de façon plus sereine et de dépasser les appréhensions face à un contact physique ou à un éventuel conflit.