

AIKIDO

AI : Harmonie
Union.

KI : Energie.

DO : Recherche.

De ce principe de non résistance découle une gestuelle souple, fluide permettant d'allier esthétique et efficacité.

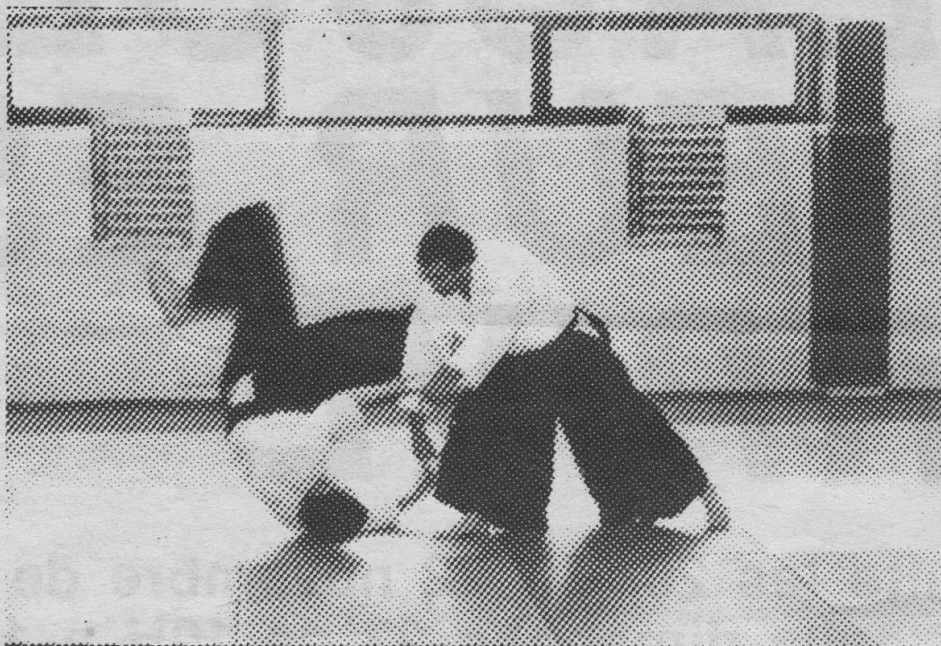
Ces concepts originaux de non violence et non résistance, excluant l'idée même de compétition, placent donc l'AIKIDO un peu à part dans la famille des arts martiaux.

En plus d'une méthode de défense efficace, l'AIKIDO permet de développer le corps et l'esprit, d'apporter à chacun un équilibre corporel et mental.

L'AIKIDO s'adresse à TOUS et à TOUTES, en effet, de part ses principes, il ne demande pas de qualités physiques particulières.

La puissance n'est pas obtenue musculairement, mais par l'utilisation globale du corps. La souplesse physique n'est pas nécessaire, il lui est préférable une souplesse, une disponibilité de l'esprit.

La qualité première de l'AIKIDOKA est : " une envie de recherche..."



SABRE & BATON

(Ken)
(Jo)

Que l'on soit AIKIDOKA, JUDOKA, KARATEKA, etc..., la pratique des armes "sabre et bâton" est un complément indispensable pour élargir et approfondir sa recherche dans les arts martiaux.

Le sabre permet de développer la perception des axes, l'aspect incisif de l'attitude, la vigilance, le triangle.

Le bâton, quant à lui, apporte l'extension, l'ouverture, la perception de la sphère, le cercle.

Ainsi donc, dans la prati-

que des armes, la notion de danger est considérablement augmentée, ce qui permettra au pratiquant d'accroître sa concentration et sa vigilance.

Si vous êtes intéressés par cette discipline, la Vaillante vous propose des cours le Mercredi de 19H à 20H30 Salle Monplaisir et le Vendredi de 18H30 à 20H à la M.P.T. Monplaisir, rue de l'écriture.

Les cours seront assurés par Mr GODIN P. et LEBARS H. Ils sont ceintures noires deuxième Dan. Ces cours seront placés sous la direction technique de Mr ROCHE Joel D.T.R. Ligue des Pays de Loire. Des renseignements complémentaires peuvent vous être donnés en téléphonant au 41 87.61.38 ou à la Vaillante 165 rue de la Chalouère 49000 Angers le Mercredi et le Samedi de 15H à 18H30 TEL : 41 43.92.29.



AIKIDO
Tél. 41.87.61.38



**Cheminées
Récupérateur
Accessoires**

Exposition Permanente