

L'AïKIDO CLUB

Vous cherchez un art martial sans combat et sans compétition. L'Aïkido est un art martial de défense qui ne vise pas à détruire.

Cette discipline qui intègre également l'étude des armes développe la maîtrise du corps, procure calme et confiance en soi.

Le respect du partenaire tient une place importante et l'enseignement pour les enfants met l'accent sur ce point, l'Aïkido leur permet de s'extérioriser et de libérer leur énergie tout en la canalisant.



L'AïKIDO, SA PHILOSOPHIE

Vise l'harmonisation de l'homme avec son environnement, L'Aïkido préserve la vie, la destruction de l'adversaire est inutile si l'on peut le neutraliser.

SA RICHESSE

Art martial par excellence, prend ses origines dans les techniques du Japon féodal, et toute sa valeur dans notre société moderne malheureusement trop souvent génératrice de violence.

LES COURS ADULTES

Un échauffement de 15 à 20 minutes visant le renforcement musculaire et la souplesse, suivi de l'apprentissage des techniques et d'un retour au calme par des exercices de décontraction.

L'Aïkido ne demande pas d'aptitude physique particulière. Chacun vient pratiquer à son rythme, sans différence de niveau, dans une ambiance conviviale.

Par une pratique régulière, cet art martial conduit à l'équilibre du corps et de l'esprit.



Cours à la salle polyvalente de Sombornon

ADULTES

- lundi de 19h00 à 21h00 (orientés débutants)
- jeudi de 20h00 à 22h00 et le dimanche de 9h30 à 12h (tous niveaux)

DE SOMBERNON

CONCERNANT LES ENFANTS

Les cours enfants demandent un encadrement important et ne pourraient pas fonctionner sans l'aide de plusieurs enseignants diplômés.

Les cours s'organisent souvent par atelier de 4 à 10 enfants suivant des critères d'âge et de niveaux.

La pratique de l'Aïkido tend à favoriser chez les plus jeunes la coordination du mouvement, le développement de la confiance en soi et le contrôle des émotions.

Par le biais des techniques, ils prennent conscience de leur aptitude à se mouvoir : Par exemple, le positionnement dans l'espace par la chute.

Le travail ludique adapté aux enfants n'exclut pas le message de cet art martial qui cultive un comportement orienté sur le respect des valeurs et celui d'autrui.



Cours à la salle polyvalente de Sombernon

ENFANTS (à partir de 7ans)

- jeudi de 18h30 à 20h00

Le club est affilié à la FFAAA, Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Afinitaire.

Renseignements

Site Internet : www.aikido-sombernon.fr

Jean Louis Rogelja
Xavier Masson

06 70 29 95 02
03 80 33 33 76

Anne Marie Ancery
Jean Luc Méniel

09 53 56 24 33
03 80 23 69 32

