



# STAGE AIKIDO et AIKISHINTAISO



## MENNESSON SHIHAN

6<sup>ème</sup> Dan Kobayashi Ryu

**Samedi 11 mars 2017**

**10 h à 12h et 14h à 16h**

**Dimanche 12 mars 2017**

**10 h à 12h\*\* et 14h à 16h**

**CONTES**

Dojo du Gymnase

Chemin de la Miaglia

**\*\*Cours ouvert aux enfants**

### AIKIDO ET AIKISHINTAISO

Deux versants d'une même pratique

#### OSEZ LA RENCONTRE

A travers des techniques à mains nues, un travail au boken ou au jo.

En passant de la relaxation à l'endurance, de la mobilité interne à l'immobilité externe, venez :

- développer votre souplesse physique et intellectuelle,
- améliorer votre capacité d'action et de concentration,
- tenter l'aventure intérieure afin de mieux vous connaître,
- cheminer à la rencontre de l'autre.



**Tarif** : le cours 10 € la journée 15€ le stage 30€

**Matériel** : Dogi jo et boken

**Repas** : Prévoir un pic-nic à partager les midi

**Renseignements auprès de l' ACAA**

Vincent PINCHAUX 06.75.08.83.80

Cécile VOARINO, 06 11 99 13 37

