

Venez découvrir l'Aïkido du samedi 2 au vendredi 8 septembre 2017

Cours découverte gratuits et ouverts à tous

- J.C.L.V. 13, rue Antonin Perrin 69100 Villeurbanne

- **Contact** 04.78.84.78.93 / dominique.rasclé@gmail.com
- **Jours & horaires**
 - Mardi 5 : 19h30 à 20h30
 - Mercredi 6 : 19h30 à 20h30
 - Jeudi 7 : 19h30 à 20h30

- C.L.A.M. 34, rue Marietton 69009 Lyon

- **Contact** 04.78.83.40.14 / bernard.monneret@free.fr / dominique.rasclé@gmail.com
- **Jours & horaires**
 - Samedi 2 : 18h à 19h30
 - Lundi 4 : 20h30 à 21h30
 - Mercredi 6 : 18h45 à 20h
 - Vendredi 8 : 19h à 20h



L'Aïkido est un art martial de défense qui privilégie le contrôle et l'écoute du partenaire. Particulièrement adapté au monde d'aujourd'hui, il se caractérise par sa fluidité et son non opposition tout en développant l'unité du corps et de l'esprit. C'est une discipline sans compétition qui cherche à contrôler puis dissoudre toute forme d'antagonisme pour faire naître l'harmonie.

Il y a une quinzaine de techniques de base qui se combinent avec tout un ensemble d'attaques qui sont multiples. C'est la combinaison des attaques par rapport aux techniques qui font l'éventail de toute la pratique de l'Aïkido. La majorité de la pratique se fait à mains nues et comme ça vient du système féodal des samourais, on pratique également avec les armes, sabre, bâton et couteau.

Une pratique souple, intense et régulière renforce la constitution physique et développe les capacités martiales de défense et de contrôle. Cette pratique apporte également une réelle confiance en soi, une sensation de bien-être et de liberté.