

THURINS AIKIDO CLUB

AÏKIDO

ADULTES Mercredi 20H15-21H30

ADULTES-ADOLESCENTS Samedi 10h30-11h45



Souplesse, rondeur, efficacité, énergie, harmonie... quelques termes pour parler de cette pratique qui prend peu à peu son envol à la MJC.

Des cours dynamiques, une ambiance conviviale, sourire et respect du partenaire, soucis du détail pour rechercher l'efficacité.

On apprend à accepter ce qui se passe, à s'entraider, à guider l'autre (en harmonie), à chuter pour ne pas se blesser et mieux se relever, comme dans la vie de tous les jours. C'est une recherche, dans l'harmonie, d'évolution de soi-même et du partenaire. L'Aïkido c'est la vie.

AÏKI-TAÏSO

ADULTES Samedi 9h00-10h15

Essence de l'Aïkido.

Suite de mouvements et postures en harmonie, gymnastique du corps liée aux arts martiaux permet par le mouvement de réveiller, de dynamiser son corps en douceur.

C'est aussi un travail sur la respiration qui permet un relâchement du corps et ainsi progresser dans la souplesse de ce corps devenu tendu par la vie, le stress de tous les jours.

