

AïKIDŌ

Un art martial bon pour le corps et l'esprit !

Équilibre, Harmonie, Énergie, Santé, Entraînement physique,
Méditation active, Autodéfense, Partage, Dojo, Amitié,

Mercredi : 18h45 à 19h45

Vendredi : 12h15 à 13h15

Le mieux est de venir pour une leçon d'essai !

Dojo de Saint-Aubin

Rue des Goulettes 4

2024 Saint-Aubin



Pour s'annoncer et
toutes informations :

Sylvain Gacond
+41 79 446 00 92
sylvain@yogaikido.ch
www.yogaikido.ch

AïKIDO

Une activité saine, ludique, structurante et bonne pour son équilibre.

Les bienfaits que **d'Aïkido** peuvent vous apporter dans votre quotidien :

Plus de confiance en soi par la réalisation de nouveaux exploits personnels.

Un bon esprit de décision, une meilleure connaissance de Soi et de ses capacités.

Une bonne santé physique et mentale à travers une saine activité et des connaissances théoriques actuelles ou parfois millénaires.

Des notions d'autodéfense harmonieuses par des techniques éprouvées à mains nues et aussi avec des bâtons (Jo) ou des sabres en bois (Bokken).

L'Aïkido est un art martial qui propose d'apporter la paix dans le monde.

C'est un vaste sujet qui semble atteignable à travers des exercices pratiques, généralement exercés à deux, pour apprendre à mieux se maîtriser et prendre du plaisir à partager avec le groupe.

La pratique de l'Aïkido peut être adaptée individuellement à ses attentes, d'une attitude de méditation active à une intense activité physique.

C'est à soi-même de s'autoréguler, aussi par rapport aux autres.

L'Aïkido forme en soi un système complet de développement personnel et peut apporter une meilleure compréhension du fonctionnement de notre Vie.