

Aïkido

Jeunes



- Ensemble
- Équilibre
- Harmonie
- Décisions
- Conscience
- Réflexions
- Bonheur
- Jeux sérieux
- Partage
- Énergie

Mercredi

5 à 7 ans : 14h00-15h00

8 à 14 ans : 15h15-16h15

Dojo d'Aïkido - Sylvain Gacond

Rue des Goulettes 4, 2024 Saint-Aubin

contact@institut-charlesrojzman.com

info@yogaikido.ch +41 79 446 00 92 www.yogaikido.ch

Se faire des nouveaux amis en apprenant l'autodéfense et la maîtrise de soi

*« La paix n'est pas l'absence de conflit
mais la capacité d'y faire face » Gandhi*

Pour les jeunes de 5 à 7 ans et de 8 à 14 ans

Les cours permettent d'apprendre les bases de cet art martial en alternant différents exercices, autodéfense dynamique, moments calmes, jeux et réflexions.

Des activités basées sur les bons et harmonieux principes de l'Aïkido, à mains nues ou avec Jo ou Bokken, bâton ou sabre en bois japonais.

L'Aïkido enseigne la coopération dans le contact avec l'autre, comment s'entendre dans la différence et le respect de l'autre et de la vie ! Il utilise la force de l'adversaire pour dévier l'attaque et se protéger efficacement, tout en maîtrisant son corps avec plaisir et agilité.

Ces cours d'Aïkido pour jeunes vous apporteront :

- √ Des techniques de self-défense amusantes et efficaces
- √ De l'exercice physique en relation avec les autres
- √ Une manière de réagir plus adaptée aux situations
- √ Une plus grande confiance en soi
- √ Un développement physique et mental sain et harmonieux
- √ L'art de s'amuser sérieusement et de partager volontiers
- √ Beaucoup de complicité avec des nouveaux amis

Pour un cours d'essai, merci de s'annoncer au préalable :

contact@institut-charlesrojzman.com

Rue des Goulettes 4, 2024 Saint-Aubin

Pour plus d'informations, contacter :

Sylvain Gacond : +41 79 446 00 92 - www.yogaikido.ch