



Fribourg Sarine



Aikido... tout un art

Mercredi 22 avril 2015 18h30 au Platy (Dojo), Villars/Glâne

Ne pas oublier votre épouse ou compagne lors de l'inscription

L'aikido favorise le bien être physique par l'étude d'une gestuelle naturelle, par la recherche d'une disponibilité corps / esprit et par le travail des techniques en souplesse. Il permet en outre une meilleure connaissance de soi et des autres, le renforcement de la confiance en soi et l'obtention d'une stabilité mentale, qui au cœur du mouvement, rendent alors inutile le recours à la force.

Ses techniques de combat sont essentiellement défensives (self-défense) et permettent de se préparer physiquement et mentalement à répondre à toutes espèces d'agressions. Animé par un esprit de non violence et de paix, l'aikido vise à neutraliser l'intention agressive de l'adversaire et cela sans porter atteinte à son intégrité ni chercher à le détruire ou à l'humilier.

L'aikido permet de se vider du stress, d'évacuer les tensions en se concentrant complètement sur le mouvement qui est aussi esthétique qu'une danse.

C'est avec plaisir que mon club d'Aikido vous recevra mercredi 22 avril à 18h30 au dojo du centre sportif du Platy www.aikisakura.ch