



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](http://www.aikisakura.ch)



Fribourg Sarine

## INSCRIPTION JUSQU'AU VENDREDI 17 AVRIL 2015

sur le site internet du club

ou [marc.rossier@ocn.ch](mailto:marc.rossier@ocn.ch) ou SMS 079 616 73 81 ou encore à renvoyer à  
Marc Rossier  
route de Grenilles 75, 1726 Farvagny

- Je participe à l'apéritif .... personne(s)  
 Je ne peux malheureusement pas participer

**Nom** ..... **Prénom** .....

Le montant de la collecte sera versé à une association qui sera communiquée ultérieurement.

Précision :

L'accès au dojo n'est possible que sans chaussure, nous vous demanderons de les déposer à l'entrée où un espace est prévu.

Vue l'occupation du dojo après notre prestation, nous allons commencer à l'heure.