

aikidoPlouha.com et aikidoQuintin.com

Dojo de Plouha et de Quintin

Tel : 06 19 87 69 48

Mél : dojo@aikidoquintin.com



INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNEE

Guillaume Henriot

Professeur ceinture noire, menkyo
EPA ISTA

Ne pas faire de violence publique

Venez essayer

L'aïkido

Un art martial japonais, original et moderne, non violent et accessible à tous.



合氣道



EPA ISTA

www.dojoista.com

Ecole internationale d'aïkido



L'aïkido est opposé à toute idée de violence et de compétition, ce qui en fait un art résolument moderne et original, accessible et utile à tous, quel que soit l'âge, le sexe ou la condition physique.

Au travers d'une technique et d'une pratique martiale qui peut se révéler redoutablement efficace à tout moment, l'aïkido permet à chacun de pratiquer avec plaisir et sans danger en fonction de ses capacités et en respectant ses

L'extraordinaire raffinement des techniques consiste à utiliser son corps d'une manière différente : une technique d'aïkido parfaite se fait **sans recours à la force musculaire**.



C'est ainsi que la pratique

- Un art de vivre
- Une philosophie
- Une technique de combat

L'Aïkido comprend, sur le plan physique, l'étude :

- Techniques à mains nue contre un ou plusieurs adversaires armés ou non
- Techniques avec des armes sabre en bois, bâton, couteau en bois
- Techniques de respiration et de concentration
- Exercices pour maintenir le corps en bonne santé



Fait rare de nos jours :

des pratiquants de tous âges et de tous niveaux, exerçant des métiers les plus divers, se retrouvent avec plaisir dans une **ambiance détendue et conviviale**.

Les échanges et la diversité des pratiquants sont pour l'Aïkido une importante source de richesse comme en témoignent les nombreux **stages nationaux et internationaux** auxquels chacun peut participer et qui sont l'occasion de réunir des aikidokas de divers pays et régions.

La pratique a pour conséquence :

- Un excellent **entretien physique**
- Une plus grande maîtrise de soi
- Une bonne self-défense
- Un développement des réflexes
- Une grande détente et une meilleure souplesse
- Une meilleure gestion du stress et des conflits
- Une harmonie entre le corps et le mental.



Chez les enfants, la pratique permet d'acquérir plus particulièrement

- Une, meilleure concentration Une plus grande confiance en soi
- Une meilleure gestion de l'espace
- Une bonne coordination motrice Une prévention contre la violence sous toutes ses formes.