

AIKISHINTAISO



L'aikishintaiso apporte concentration, détente, tonus, énergie, souplesse, conscience de son corps et de soi-même. Sa pratique comporte des postures statiques ou dynamiques, des marches, de la méditation...

Ai : Harmonie
Ki : Energie
Shin : Esprit
Taiso : Mouvement du corps



Académie d'Aikido du Haut Grésivaudan

Dojo du gymnase Maurice Cucot
31 avenue de Chartreuse
38530 PONTCHARRA

Adultes > 16 ans : **les jeudis de 20h à 21h30**

06 61 56 82 52 aikido.lebel@gmail.com

2 Cours d'essai offert tout au long de l'année

www.aikido-arads.fr



www.aikido.fr