

## LIEU

Dojo du gymnase Maurice Cucot

31 avenue de Chartreuse 38530 PONTCHARRA

## HORAIRES

<b>Aikido</b>	Enfants de 6 à 8 ans	Mercredi	17h - 18h
	de 9 à 13 ans	Mercredi	18h05 - 19h05
	Adultes et adolescents	Lundi	20h - 21h30
		Mercredi	19h30 - 21h
<b>Aikishintaiso</b> Adultes (>16 ans)	Jeudi	20h - 21h30	

## TARIF ANNUEL

	Enfants < 12 ans	Adolescents Étudiants Chômeurs	Adultes
Licence 3AKH *	34 €	58 €	58 €
Cotisation AAHG	78 €	87 €	120 €**
Cotisation AAHG (tarif réduit ***)	62 €	70 €	96 €

\* La licence est à prendre sur le site de 3AKH : [www.aikido.fr](http://www.aikido.fr) rubrique "adhérer"

\*\* Tarif pour une pratique. +40€ si vous pratiquez l'aikido et l'aikishintaiso.

\*\*\* 20 % de réduction si plusieurs membres de la famille inscrits,

\*\*\* Règlement en 3 fois possible.

2 cours d'essais offerts  
tout au long de l'année

## VOTRE PRATIQUE

Chacun est libre de choisir sa pratique et l'intensité de celle-ci.

Tout au long de l'année, de nombreux stages vous seront proposés vous permettant de rencontrer d'autres pratiquants, d'autres enseignants voire d'autres régions.



affiliée à l'Académie Autonome d'Aikido Kobayashi Hirokazu



Ces principes sont : le respect de l'individu, la tolérance et la bienveillance.  
Notre école est reconnue par la Dai Nippon Butoku Kai (DNBK), organisation japonaise qui œuvre au développement des arts martiaux traditionnels japonais.

## C O N T A C T S Enseignants

Léo Duin (Aikido) [leo738@hotmail.fr](mailto:leo738@hotmail.fr) 06 61 03 60 12  
Delphine Lebel (Aikishintaiso) [aikido.lebel@gmail.com](mailto:aikido.lebel@gmail.com) 06 61 56 82 52

Président Stéphane JACQUELINE 07 49 27 35 51

Pages internet [www.ville-pontcharra.fr](http://www.ville-pontcharra.fr) rubrique associations  
[www.aikido-arads.fr](http://www.aikido-arads.fr) [www.aikido.fr](http://www.aikido.fr)

Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique.

# 合氣道

## AIKIDO

Un art martial japonais non-violent.



Fondé par Ô Sensei Ueshiba Morihei (1883-1969) et pratiqué sans compétitions, son enseignement se base sur des principes d'équilibre des énergies et de respect du partenaire. Il s'adresse aux hommes et aux femmes sans limite d'âge, ni préparation spéciale. Le pratiquant étudie des principes propres aux arts martiaux : déplacements, esquives, saisies, distances... Il aborde progressivement le travail à mains nues, aikitaijutsu, les techniques d'immobilisation et de projection et également le travail aux armes, aikijo et aikiken. Par l'étude d'une gestuelle naturelle, par le travail en souplesse des techniques et la recherche d'une disponibilité du corps et de l'esprit, l'aikido favorise le bien-être physique et permet une meilleure connaissance de soi et des autres. L'affirmation de sa propre confiance, l'acquisition d'une stabilité de l'esprit au cœur du mouvement rendent alors inutile l'utilisation de la force.

« Nul ne peut me prendre ma force puisque je ne m'en sers pas »

Ô Sensei Ueshiba Morihei



## AIKISHINTAISO

Une voie pour sensibiliser, assouplir, équilibrer, tonifier sa posture.



L'aikishintaiso est issu de différentes traditions martiales japonaises (aikido, shugendo, zen, pratique de l'ascèse en montagne des Yamabushi...) étayées de recherches contemporaines en sciences humaines.

Grâce aux clés fournies par le travail (postures, marches, méditations), la pratique de cet art martial interne permet de mieux comprendre les adaptations corporelles et comportementales qui se sont installées au fil des ans et qui conditionnent notre rapport au monde.



Stress, tensions psychique et corporelle, sentiment de mal être : par la recherche d'un meilleur équilibre psychosomatique la pratique permet d'avancer sur la voie d'un mieux-être.



Le cours hebdomadaire s'adresse à tous, aux débutants avec ou sans pratique corporelle et aux pratiquants d'arts martiaux qui souhaitent améliorer leur posture.

Si vous souhaitez pratiquer chez vous, vous pouvez également suivre les Ateliers Personnels d'Aikishintaiso (APAST). L'APAST est un cycle de 6 cours (répartis sur l'année) pendant lesquels un relevé postural est établi par l'enseignant et un travail individuel quotidien vous est donné.

