

L'Académie Barberazienne d'Aikido

合
氣
道

LIEU dojo du foyer Hubert Constantin
14 rue centrale BARBERAZ

COURS ado-adultes : Mardi 20h30-22h
enfants : Mercredi 14h-15h

ENSEIGNANTE Delphine LEBEL 06 61 56 82 52
aikido.lebel@gmail.com

www.aikido-arads.fr

www.aikido.fr



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

Des stages sont proposés chaque année, vous permettant de rencontrer d'autres pratiquants et d'autres enseignants, dans notre région ou en dehors.

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'harmonisation 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.

Aikido pour les enfants : ils vont apprendre à canaliser leur énergie, à développer leur souplesse et leur résistance, à harmoniser leur corps et leur esprit, à respecter l'étiquette de la pratique, eux-mêmes et les autres, à mieux gérer l'espace puis le temps...

Une voie : Ainsi, au travers d'une discipline fondée sur une technique de combat, le pratiquant part à la découverte de lui-même 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

