



合氣道



International School Traditional Aikido
ISTA

Aïkido Traditionnel NAUCELLE



TRADITIONNEL

Un art martial sans violence et sans compétition

Adapté à tous ! Pratique à mains nues et aux armes (sabre, bâton et couteau)

Inscription et cours dans la salle de :
Gintou

Vallon des Sport 12800 Naucelle

Lat .44.198898 – Lon .2.336400



L'apprentissage de cette discipline sensibilise aussi l'enfant aux règles de la vie collective, au respect de soi et des autres, des règlements et du rituel.

Il est certain qu'en s'exerçant à l'aïkido, l'enfant aura acquis une certaine maîtrise, le goût de l'effort et de la connaissance.



- L'aïkido est un art martial ancré dans la tradition japonaise, mais résolument universel et adapté au monde moderne.
- Dans la pratique, il s'agit de techniques de défense efficaces effectuées sans heurt et visant à contrôler un adversaire.
- Techniques à main nues avec un ou plusieurs adversaires.
- L'aïkido développe la motricité, la précision des gestes, la mobilité articulaire. On apprend à utiliser son corps d'une façon saine et efficace et cela a des prolongements dans tous les gestes de la vie quotidienne. Un travail respiratoire régulier, basé sur les principes de l'énergétique chinoise, améliore la santé en général et le système cardio-vasculaire en particulier.



L'aïkido et l'enfant:

Cette discipline martiale traditionnelle est accessible à tous, car la recherche fondamentale de l'aïkidoka est celle de l'harmonie.

Il s'agit de trouver son propre équilibre, de s'accorder avec les autres, avec son environnement en général. Enfants et adolescents peuvent pratiquer l'aïkido. La mixité est présente dans tous les cours.

Aucune condition physique particulière ni aucune préparation préalable ne sont nécessaires.

Ouvert à tous à partir de 10 ans

Un art martial sans violence et sans compétition.



HORAIRE DES COURS

LUNDI : de 19h à 20h30

Pour les demandes de renseignements concernant la pratique, les inscriptions, équipement, etc...vous pouvez nous joindre par mail.

notte.etienne@orange.fr ou

06 22 71 16 42



