

AIKIDO



L'Aikido est un art martial japonais créé au début du 20^{ème} siècle par Maître Morihei Ueshiba. Sur les bases de disciplines martiales ancestrales, le fondateur a su faire évoluer son art vers un style où l'harmonie et l'équilibre sont au centre de la pratique. Le respect et l'intégrité des partenaires représentent les valeurs éducatives essentielles.

Cette discipline de défense prône la non violence, et l'Art de l'esquive.

Dépourvue de compétition, elle s'adresse à un public en quête d'exercices physiques et de santé qui allie souplesse et fluidité



Complexe Sportif
Salle des sports du Séquestre
Rue Maurys
31150 Gratentour
05 61 74 97 61
06 21 34 42 84

Taïchi Chuan et Qi Gong

Le Taïchi Chuan est une gymnastique chinoise douce



comportant un ensemble de mouvements exécutés avec lenteur. Il met l'accent sur la maîtrise et le contrôle de la respiration.

Sa pratique quotidienne favorise le bien être intérieur, améliore la souplesse, l'équilibre et vise à renforcer

le système musculaire.

Il aide à maintenir une bonne santé physique et mentale.

Les séances comprennent un temps d'échauffement et d'entraînement aux mouvements de base et un temps d'apprentissage de l'enchaînement, avec des tests d'application martiale non violents qui permettent notamment de vérifier la justesse des postures et des mouvements, et des éducatifs en face à face sous forme de «poussée des mains» (Tui Shou).

L'originalité du Qi Gong c'est d'être une pratique posturale, basée sur la maîtrise du souffle et de la circulation des énergies. Sa pratique régulière permet de trouver un équilibre entre le ciel et la terre et d'y puiser le moyen de se ressourcer naturellement.



L'Aikido pour les enfants

Dès l'âge de 6 ans, l'Aikido permet de développer des qualités fondamentales telles que le respect d'autrui, l'entraide, la discipline et la capacité d'écoute. Les enfants évolueront dans un cadre ludique et harmonieux.



Chez l'Adolescent, l'entraînement régulier va l'aider à prendre confiance en Lui.

La pratique permet ainsi, à tous de mieux gérer son stress, d'évacuer ses soucis, de se ressourcer et de canaliser son énergie.



La fédération compte un nombre de plus en plus important de pratiquantes qui recherchent dans cette discipline une forme de défense où n'intervient pas la force physique pure.



Horaires des cours

Jours	Horaires	Type de cours /lieu
Lundi	18H15 -19H15 19H30 - 20h30 20H30-21H30	Taïchi Chuan au Séquestre Aikido dojo armes Aikido Ados Adultes
Mercredi	9H15 - 10h15 10h30 - 11h30	Taïchi Chuan Salle de danse Qi Gong au Séquestre
jeudi	18h15 - 19h15 18h30 - 19h30 19h15 - 20h15	Aikido Enfants au Séquestre Taïchi Chuan au Séquestre Aikido Atelier Adultes
Samedi	9H15 - 10H15 10H30 -12H00	Qi Gong Aikido dojo séquestre

<http://www.cercle-aikido-taichichuan.fr/>

Association loi 1901 affiliée à la FFAAA
(Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et
affinitaires)
et à la FSCF (Fédération Sportive et
Culturelle de France)

AIKIDO

Art martial, Art de vie



TAICHI CHUAN QI GONG

Art énergétique interne chinois



TARIFS

Licence Assurance + Adhésion +
Cotisation Annuelle :

Moins de 13 ans et Qi Gong : 195 €

Taïchi ou Aïkido :

Ados, étudiants, chômeurs : 240€

Adultes : 265€

Coupons sport, participation CE
et chèques vacances acceptés

Certificat médical obligatoire

2 séances d'essais offertes

Pour plus d'informations, contacter :

L'enseignante : Dany Socirat

Tél : 06 21 34 42 84

mail : dany31@orange.fr

contact@cercle-aikido-taichichuan.fr

Visitez notre site :

[http://www.cercle-aikido-taichichuan.fr/
site/](http://www.cercle-aikido-taichichuan.fr/site/)

SAISON 2018 / 2019

Aïkido Taïchi Chuan Qi Gong Gratentour



AIKIDO TAICHI CHUAN Qi Gong



<http://www.cercle-aikido-taichichuan.fr/site/>