

# AIKIDO



L'Aikido est un art martial japonais créé au début du 20<sup>ème</sup> 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

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<br>19H30 - 20h30<br>20H30-21H30  | Taïchi Chuan au Séquestre<br>Aikido dojo armes<br>Aikido Ados Adultes dojo                   |
| Mercredi | 9H15 - 10h15<br>10h30 - 11h30                  | Taïchi Chuan Salle de danse<br>Qi Gong Salle de danse  |
| jeudi    | 18h15 - 19h15<br>19h00- 20h00<br>19h15 - 20h15 | Aikido Enfants au Séquestre<br>Taïchi Chuan Salle de musculation<br>Aikido Ados Adultes dojo |
| Samedi   | 9H15 - 10H15<br>10H30 - 12H00                  | Qi Gong dojo Séquestre<br>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 : 195 €**

**Taïchi ou Aïkido :**

**Ados, étudiants, chômeurs : 240€**

**Adultes : 275€**

**1 cours Qi Gong : 205€**

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 2019 / 2020

Aïkido Taïchi Chuan Qi Gong  
Gratentour



# AIKIDO TAICHI CHUAN Qi Gong



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