

AÏKI TAÏSO

MANOM

DOJO MUNICIPAL

9 H 00 à 10H30

TOUS LES MARDIS

PARTICIPATION :

40€ JUSQU'EN JUIN



Aïki Taïso

RENSEIGNEMENTS :

JEAN-PIERRE

0642618977



**2 SEANCES D'ESSAI
GRATUITES**



**NOUVEAU!
Janvier 2018**



Dojo municipal MANOM
Mardi 9h00 à 10 h30



Être en harmonie avec soi
pour rentrer en harmonie
avec les autres, qu'ils
soient amis ou ennemis
peu importe.



Respiration, coordination, mouvement

Téléphone : 06-42-61-89-77

C'est quoi ?

qu'est-ce que l'aïki taïso ?

Ce sont des mouvements d'échauffement, d'étirement qui précèdent généralement la pratique de l'Aïkido. Nous avons décidé d'en faire un cours à part entière, les mardis, de 9 h 00 à 10H15 ouvert à tous, quel que soit l'âge juste pour ceux qui veulent améliorer leur condition physique, en douceur et apprendre à se détendre

Quels sont les avantages de cette discipline?

C'est une gymnastique non traumatisante, très lente, qui sollicite peu les articulations, puisqu'on la pratique souvent allongé, à son rythme. Couplée avec des exercices respiratoires, elle renforce le gainage musculaire, l'équilibre et favorise la coordination des gestes et la relaxation. Une simple tenue de sport suffit

A la recherche de l'équilibre

L'Aïki Taïso, qui s'apparente à une gymnastique de santé avec des postures et des mouvements, renforcera votre énergie vitale en ouvrant progressivement des portes vers votre propre alchimie interne au fur et à mesure de la pratique.



L'Aïki Taïso vous permettra de mieux vous connaître, de prendre conscience que le corps est une véritable mémoire vivante et que les processus de régénération sont à l'intérieur de vous, disponibles, car il met en évidence notre fonctionnement physique et psychique. Il nous permet de résoudre nos tensions, de nous recentrer. Cette exploration de la relation corps-esprit affine l'image mentale que nous avons de nous-mêmes et nous ouvre à la création.

Placement du corps et posture

Une attention toute particulière est mise sur le positionnement du corps dans des situations variées. La posture est réajustée, tonifiée et équilibrée.

Développement corporel global

Tous les pans de l'activité physique sont abordés :

déverrouillage articulaire, assouplissement, équilibre, liaisons corporelles et travail des axes, respiration, exercices cardio-respiratoires, renforcement musculaire et relaxation.

Détente et bien être

L'ensemble des exercices développe le relâchement optimal, par la prise de conscience des tensions et blocages corporels. Les séances développent une sensation de bien-être physique et mental et apportent une confiance en ses capacités.

Coopération et cohésion

De nombreux exercices sont pratiqués à deux ou en groupe pour favoriser les liens et la confiance.

Adaptabilité

La prise de conscience de son corps, de ses capacités et ressources permet d'intégrer les principes travaillés à toutes les tâches de la vie quotidienne.