

Comité FFAB Moselle

Vous propose une Formation Continue

Tous les lundis de 19h à 21h
A partir du 5 octobre 2026

« **FONDAMENTAUX AIKI-DO** »

Jean-Pierre LAFONT 6°dan Aïkikaiï



和 (*wa*)

harmonie, paix ou douceur.

L'Aïkido sera abordé comme une recherche de paix dans la pratique, aussi bien sur le plan physique que mental. Il s'agit d'apprendre à diminuer les tensions, à accueillir les situations avec davantage de disponibilité et à ne pas entrer systématiquement dans un rapport d'opposition.

Plusieurs principes fondamentaux seront abordés

Le relâchement du corps,
rechercher une pratique plus fluide et moins basée sur la force

Le travail du centre,
développer stabilité, disponibilité et efficacité dans le mouvement du corps

L'utilisation des axes
comprendre les déplacements, les appuis l'espace autour de soi

Une répétition consciente et sans relâche

DOJO D'AMNEVILLE
PALAIS DES SPORTS 74 RUE CLEMENCEAU
57360 AMNEVILLE

PARTICIPATION : 5€ la séance, 20 € le mois, ou 100€ la saison.

RENSEIGNEMENTS JEAN PIERRE LAFONT 06 42 61 89 77