



## *Un moment pour soi :* la pratique de l'aïki taïso



Pour tout renseignement :  
Jean-Michel Fumaneri au :  
06 75 96 73 39

Antoinette Lafont au :  
07 70 66 15 16

[www.aikidomanomyutz.net](http://www.aikidomanomyutz.net)  
Facebook : @aikidomanom

**Préparation douce basée sur les mouvements d'Aïkido et des pratiques de santé, l'aïko taïso est l'union de « aïkido » (harmonie des énergies) et de « taïso » (gymnastique).**

Bon pour le corps et l'esprit, l'aïki taïso regroupe des exercices variés :

stretching, assouplissements, renforcement musculaire, coordination, relaxation, qi gong...

Cette méthode, source de bien-être, améliore aussi la coordination et l'équilibre. Cette discipline s'adresse à tous, sans limite d'âge, sportifs ou non.

L'aïki taïso est pratiqué au dojo Schuman le mercredi de 9h30 à 11h.



• Vivre à MANOM • Bulletin Municipal n°31 Décembre 2018

### *L'Aïki taïso, une nouvelle discipline proposée par Jean-Pierre LAFONT*

Bon pour le corps et l'esprit, l'aïki taïso regroupe des exercices variés : stretching, assouplissements, renforcement musculaire, coordination, relaxation, qi gong.... Cette méthode source de bien-être améliore aussi la coordination et l'équilibre. Cette discipline s'adresse à tous sans limite d'âge, sportifs ou non.

L'aïki taïso est pratiqué au dojo le mardi de 9h à 10h30 et le vendredi de 10h30 à 12h.