initiation AIKIDO pour SENIORS

合氣道

AIKIDO CLUB DES MAZADES
Centre culturel des Mazades

CULTURES TOULOUSE

Cette initiation s'adresse aux **seniors**, souhaitant s'initier à cet art martial japonais. Elle s'adresse également à des adultes, qui voudraient commencer l'Aïkido à un rythme adapté à leur condition physique et morale.

L' Aïkido exclut la violence et la compétition, pour privilégier un travail dans lequel deux partenaires cherchent

un perfectionnement régulier et assidu.

La pratique se fera à un **rythme adapté** à la condition physique des pratiquants.

En dehors des **bienfaits physiques**, la pratique de l'Aïkido peut également renforcer la **confiance en soi** et instaurer un nouveau rapport à son corps, ainsi qu'envers autrui.

L'accent est mis sur la **convivialité**, le plaisir de la pratique, l'adaptation des techniques à son corps et à sa forme, et le **bien-être** qui en résulte.

L'essentiel est de passer un bon moment ensemble tout en pratiquant un **exercice physique complet**, sain mais aussi en progressant dans les aspects plus techniques et philosophiques de l'Aïkido.

L'Aïkido est un art martial développé à partir de 1931 par Morihei Ueshiba (Ô Senseï) avec la création à Tokyo du Kobukai, son premier Dojo, où il enseignait ses techniques et sa philosophie. Moderne, cet art martial propose, en dehors de techniques de défense individuelle, un **art de vivre**. Morihei Ueshiba, qui avait depuis sa jeunesse étudié avec ardeur les techniques

du Jujitsu et du Ken-jutsu, trouvant ces techniques trop entachées de philosophie guerrière, conçut une méthode uniquement « **protectrice** », alliant l'esprit de décision, la connaissance de l'anatomie et la rapidité des réflexes.

L'Aïkido, par un jeu subtil de mouvements, d'esquives, de déplacements du corps et de contre-prises a pour but de retourner la force de l'adversaire contre lui. Ô Senseï s'inspira fortement des anciennes techniques de combat au sabre.

Il mit l'accent sur l'importance de réaliser l'harmonie entre le souffle (Ki) et le corps (Tai) avec la nature, mais également sur celle, devant exister entre l'esprit (Shin) et la morale (Ri) symbolisés par le Do, la voie à suivre pour perfectionner le «Soi».

Renseignements pratiques

Le cours est dispensé par
Georgette Castand, 2ème Dan d'Aïkido.

Elle est joignable au : 06 19 52 38 38

Lieu de la pratique : Gymnase (Dojo) du
Centre culturel des Mazades
10 avenue des Mazades
31200 Toulouse

Horaire : le Mardi, de 17h30 à 18h30 (début des cours le 29 septembre 2015)

Tarif pour l'année : 90 €
La licence (obligatoire pour toute pratique d'Aïkido) coûte 35 €

Un certificat médical d'aptitude à une activité sportive (médecin généraliste) vous sera également demandé lors de votre inscription.

Les deux premiers cours sont gratuits et sans engagement

Pour cela, il suffira de se présenter au début d'un cours. Un survêtement et un t-shirt suffiront pour débuter. Les cours ont lieu sur un tatami (tapis).

N'hésitez pas à nous rendre visite !

Site internet du club
www.aikidomazades.sup.fr