



## DÉCOUVERTE DE L'AÏKIDO

En tenue de sport confortable (jogging, tee shirt et pieds nus) **venez découvrir l'Aïkido** avec **Daniel**, professeur diplômé de la FFAB, ceinture noire.

L' Aïkido est un Art Martial Japonais.

L'apprentissage de cet art martial met l'accent sur le développement de la confiance, de l'estime de soi et de l'assurance mais surtout et également sur la capacité à utiliser son corps dans l'espace.

En utilisant une pédagogie adaptée, l'Aïkido devient un outil de développement harmonieux du Corps et de l'Esprit.

L'objectif de l'Aïkido n'est pas de vaincre l'adversaire mais de désamorcer son agressivité autrement que par la violence en utilisant, tout simplement, la force de celui-ci.

**Inscription avant le 10 février :** <https://www.billetweb.fr/x20-328-ace>

**Date/horaire :** Samedi 15 février 2020 de 14h00 à 15h30 (accueil à 13h45)

**Lieu :** Dojo de l'espace Bringuier 29 Rue des Monts du Matin 26300 CHATUZANGE LE GOUBET

**Participation aux frais :** Adhérent : 2 € - Non adhérent : 4 €

**Renseignement :** [afep26.severine@afep.asso.fr](mailto:afep26.severine@afep.asso.fr)