

Un Art Martial Dynamique et Efficace

AÏKIDO



Une progression douce et adaptée
pour entretenir la santé et le bien-être
à travers un art martial

Sénior

Débutant de plus de 65 ans



Ffab Aikido

A la FFAB,
libérez le meilleur de vous-même

Localinfo.fr



FFAB OFFICIEL

www.ffabaikido.fr

Les valeurs de

'AÏKIDO

pour les Séniors

UNE PRATIQUE EXPURGÉE
des techniques dangereuses

UNE SOLLICITATION HARMONIEUSE de toute les parties du corps permettant de retrouver **ÉNERGIE, SOUPLESSE MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE**

MOBILITÉ ET ÉQUILIBRE

Des relations harmonieuses avec autrui, **SANS VIOLENCE, PERMETTANT D'ÉCHAPPER À LA SOLITUDE**

UNE REPRISE DE CONFIANCE EN SOI au sein d'un groupe convivial

UN TRAVAIL SUR LA RESPIRATION

UN TRAVAIL EN HARMONIE avec un partenaire



Fédération Française
d'Aïkido et de Budo
Aïkikai de France

Siège National :
Les allées - 83149 BRAS
04 98 05 22 28
ffab.aikido@wanadoo.fr

Une fédération agréée par le Ministère des Sports
et reconnue par l'Aïkikai de Tokyo



chez vous



Site: aikidomanomyutz.net