

YUTZ Sport

Réduire le stress au quotidien avec l'aïki-taïso

L'aïki-taïso débarque au club d'aïkido de Yutz. La discipline sert de préparation aux arts martiaux et a pour but de renforcer la santé physique et mentale de ses adeptes. Elle est accessible à tous. À Yutz, plusieurs cours sont désormais dispensés.

Le club d'aïkido de Yutz, fort de ses 80 adhérents, s'est enrichi d'une nouvelle pratique à portée de tous : l'aïki-taïso.

Cette discipline représente l'ensemble des exercices préparatoires à la pratique des arts martiaux en général et de l'aïkido en particulier.

Aïki vient d'aïkido (union, harmonie des énergies) et de taïso (gymnastique). C'est une préparation douce, basée sur les mouvements d'aïkido et des pratiques de santé.

Renforcer la santé physique et mentale

L'aïki-taïso regroupe une grande variété d'exercices : méditation, concentration, respiration, travail sur l'énergie, assouplissement, renforcement musculaire profond, mouvements du corps, relâchement, relaxation ou encore massages. Cette méthode permet de renforcer la santé physique et mentale. Source de bien-être, elle améliore aussi la coordination et l'équilibre.

La discipline ne nécessite



Le club d'aïkido est ouvert à tous. Deux professeurs dispensent désormais des cours d'aïki-taïso.

Photo RL

aucune tenue vestimentaire particulière et s'adresse à tous sans limite d'âge : débutants (sportifs ou non), pratiquants confirmés en complément de l'aïkido, femmes en pré ou postnatal et aussi les personnes en convalescence.

Les cours sont dispensés le mercredi de 9h30 à 11h au Dojo Schuman à Yutz par Jean Pierre Lafont, 6^e Dan d'aïkikaï de Tokyo, conseiller d'enseignement national.

Stéphane Marseille, prati-

quant du club depuis douze ans, a réussi brillamment son examen 2^e Dan au mois de juin, il déclare avoir beaucoup été aidé par cette pratique apaisante qui réduit considérablement le stress du quotidien.

Des cours d'aïkido et aïki-taïso sont mis en place cet été sous la direction de Jean Pierre Lafont, du 15 juillet au 16 août au Dojo, le lundi, mercredi et vendredi avec un cours d'aïki-taïso de 18h à

19h, suivi d'un cours d'aïkido de 19h à 20h30.

Horaires 2019/2020 :

Enfants : le mercredi de 19h à 20h, le vendredi de 18h30 à 19h30. Ados : le mardi de 18h30 à 20h. Adultes : le mercredi de 20h à 21h30, le vendredi de 19h30 à 21h. Aïki-taïso : le mercredi de 9h30 à 11h.

Tél : 06 75 96 73 39.

Renseignement sur www.aikidomanomyutz.net