

#222

# TRAIT D'UNION

LE MAGAZINE DE LA VILLE DE YUTZ  
// JANVIER-FÉVRIER 2020



Pour en savoir plus sur cette discipline :

Jean-Michel Fumaneri

06 75 96 73 39

[jmfumaneri@orange.fr](mailto:jmfumaneri@orange.fr)

[www.facebook.com/aikidomanom](https://www.facebook.com/aikidomanom)

## *Un mot sur... l'aïkitaïso*



**Cette discipline basée sur les mouvements d'aïkido permet de renforcer la santé physique et mentale, tout en améliorant la coordination et l'équilibre.**

L'aïkitaïso s'adresse à tous, sans limite d'âge et regroupe de nombreux exercices : méditation, concentration, respiration, travail sur l'énergie, assouplissement, renforcement musculaire profond, déplacements, chutes, mouvements du corps, relâchement, relaxation, massages...

Une douzaine de pratiquants se retrouvent chaque mercredi de 9h30 à 11h sur les tatamis du Dojo Schuman.