



La Victoire par la Paix

Aïkido

Une pratique expurgée des techniques dangereuses, une sollicitation harmonieuse de toutes 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". Tel est le programme proposé aux séniors débutants de plus de 55 ans pour la pratique de l'Aïkido. Le premier cours débutera vendredi 2 septembre à 10 H 30, au dojo. Renseignements auprès de Jean-Pierre Lafont au numéro de Tél : 06 42 61 89 77. (6e Dan Aïkikai et C.E.N.)

