À la FFAB, Cultivez le meilleur de vous-même

AÏKITAÏSO

Le Zen en mouvements pour retrouver équilibre & santé

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO ET DE BUDO
Aïkikaï de France

ffab.aikido@wanadoo.fr • 04 98 05 22 28
www.ffabaikido.fr

Référente FFAB/Aïkitaïso :
Yolaine Trichet-Loiseau

Agrément Ministériel Jeunesse et Sports N° 06 S 83 Arrêté du 3 décembre 2004
Reconnue par le Hombu Dojo de l'Aïkikaï de Tokyo - Reconnue d'utilité publique

Atelier Graphique Sylvie Brossois 06 89 61 85 78 - Crédit photo : Kamel Boussaboua

AIKIDO CLUB 合氣道 MANOM

AIKIDO CLUB 合気道 YUTZ

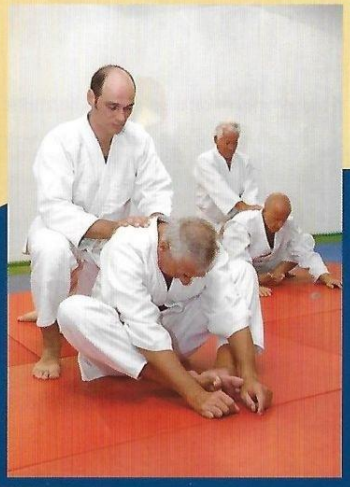
Amélioration de l'**équilibre** et de la **coordination**

Prise de conscience du **corps** et de l'importance de la **respiration**

Renforcement **musculaire** et **postural**

Amélioration du **relâchement** et de la **souplesse**

Développement de la **mobilité** et de l'**énergie**



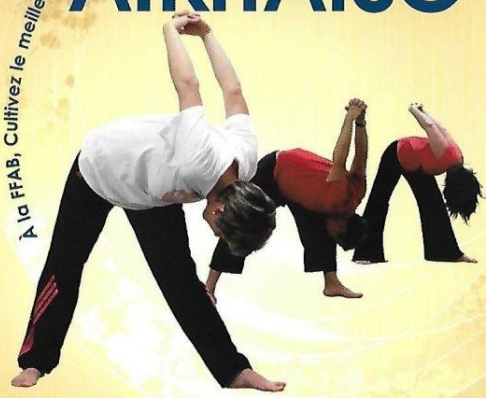
Atelier Graphique Sylvie Brossois 06 89 61 85 78

Un club près de chez vous

Fédération Française d'Aïkido et de Budo
Aïkikaï de France

À la FFAB, Cultivez le meilleur de vous-même

AÏKITAÏSO



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

Siège national :
Les Allées - 83 149 BRAS

04 98 05 22 28
ffab.aikido@wanadoo.fr

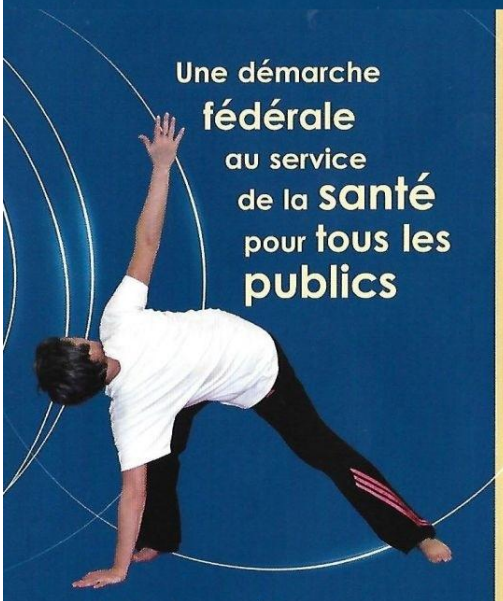
www.ffabaikido.fr

Commission Nationale Aïkitaïso
Coordonnatrice : Yolaine Trichet-Loiseau
Crédit photos : P. Peyrard & K. Boussaboua

Le Zen en mouvements pour retrouver équilibre & santé

Une méthode douce et complète de développement physique et mental accessible à tous

Une démarche fédérale au service de la santé pour tous les publics



L'Aïkitaïso s'adresse à tous sans limite d'âge :

non sportif, sédentaire, sportif en convalescence, en préparation physique, jeune actif, sénior, femme, en pré et post-natal, handicap léger...

... et tout autant aux pratiquants d'Aïkido.

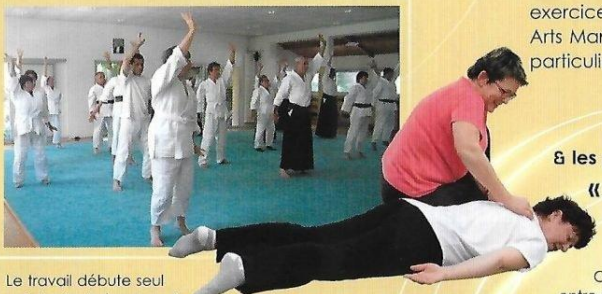
L'Aïkitaïso permet aux personnes qui ne souhaitent pas s'inscrire à l'Aïkido d'aborder une discipline martiale en douceur, source de bien-être.

Avec l'Aïkitaïso, la FFAB développe une pratique santé préconisée par l'Etat (Instruction du 24/12/12, Ministère des Sports et de la Santé), prônant le recours aux Activités Physiques et Sportives comme thérapeutique non médicamenteuse.

L'Aïkitaïso aux multiples facettes

Pour ceux qui ne pratiquent pas l'Aïkido :

L'Aïkitaïso alterne préparations physiques et mentales, mouvements avec ou sans armes (travail au bâton par exemple), techniques de relaxation, exercices de concentration, étirements (stretching), automassages (do in), exercices respiratoires (issus du chi kung), enchaînements de postures (empruntés à la gymnastique shaolin), déplacements (marches et esquives) pour travailler équilibre et réflexes.



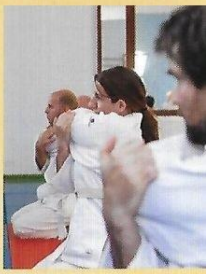
Le travail débute seul puis les techniques sont réalisées à deux sans utilisation de la force.

Pour les pratiquants d'Aïkido :

L'Aïkitaïso est une alternative passionnante pour les professeurs et les pratiquants d'Aïkido qui souhaitent travailler les fondamentaux de la discipline autrement.

L'Aïkitaïso s'inspire de pratiques multiples en regard des Fondations de TAMURA Senseï : shiseï, Kokyu, Kamae, Maaï, Tenkan, Ura Omote, Irimi, Taïsabaki, Atemi, Kokyu Ryoku.

Un héritage



Aïkitaïso vient du mot
- **Aïki** : Union (équilibre) des énergies ;
et du mot
- **Taïso** : gymnastique.

Sa pratique est basée sur les mouvements d'Aïkido et les préparations santé transmises notamment par Maître TAMURA, élève direct du fondateur de l'Aïkido, Maître Morihei UESHIBA.

L'Aïkitaïso représente l'ensemble des exercices préparatoires à la pratique des Arts Martiaux en général et de l'Aïkido en particulier.

L'Aïkitaïso & les préparations de Maître TAMURA

« Jumbi dosa est une préparation physique et mentale avant la pratique des techniques. Deux aspects de jumbi dosa sont à noter : le travail seul et le travail à deux.

Ce travail doit être exécuté sérieusement ; entre ce travail et celui des techniques, il y a une relation constante.

Son but n'est pas uniquement un échauffement du corps ou un étirement de la musculature.

C'est une méthode visant à forger ensemble le corps et l'esprit, en développant la stabilité du mental par la concentration sur la force mentale, sur la force de la respiration (kokyu ryoku), sur le rayonnement du ki (kinonagare), sur la respiration (kokyu), sur l'attitude (shisei), sur l'élaboration du corps qui est à la base de l'exécution des techniques. »

TAMURA Senseï, Aïkido, 1986.
Shihan 8e dan reconnu mondialement
[1933-2010]
Directeur technique de la FFAB depuis sa création

L'AÏKITAÏSO est pratiqué au *Dojo de MANOM*
10, route de Garche 57100 MANOM
Le mardi de 9h à 10h30 et le vendredi de 10h30 à 12h

L'AÏKITAÏSO est pratiqué au *Dojo Schuman*
Impasse Selver 57970 YUTZ
Le mercredi de 9h30 à 11h

Inscription annuelle: 80 euros (licence et assurance comprises)
Tenue libre

Animation: Jean-Pierre LAFONT Animateur diplomé d'état
30 ans d'expérience (D.E.J.E.P.S)

Renseignements: Jean-Michel FUMANERI: 06 75 96 73 39
Antoinette LAFONT: 07 70 66 15 16

Site internet: www.aikidomanomyutz.net

Aïkido Club de Manom et Yutz

AÏKIDO
Stage National

En Champagne-Ardenne AÏKITAÏSOI

15 au 17
Mars 2019

ANIMÉ PAR

Jean-Pierre LAFONT
CEN 6ème Dan Aïkikaï BE

Kamel BOUSSABOUA
6ème Dan Aïkikaï DE

Yolaine TRICHET-LOISEAU
4ème DAN Aïkikaï BE2

Lieu : GIFFAUMONT 51290
Centre Sportif UFOLEP
7 Chemin des Millepertuis

Vendredi 15 mars
de 18h30 à 20h

Samedi 16 mars
de 9h30 à 12h
de 14h30 à 18h30

Dimanche 17 mars
de 8h30 à 12h

INSCRIPTION OBLIGATOIRE avant le 04 mars 2019
Voir fiche d'inscription ci-après.

Participation financière aux frais d'organisation :
25€uros pour le stage complet
20€uros la journée

Présentation obligatoire du passeport FFAB avec le timbre de licence de la saison en cours et le certificat médical en cours de validité

www.ffabaikido.fr

Renseignements : **Yolaine TRICHET-LOISEAU 06.62.69.10.62**
Didier FAÏS 06.86.50.70.85

#215
TRAIT D'UNION
LE MAGAZINE DE LA VILLE DE YUTZ
// NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2018

Un moment pour soi : la pratique de l'aïki taïso

Pour tout renseignement :
Jean-Michel Fumaneri au : 06 75 96 73 39

Antoinette Lafont au : 07 70 66 15 16

www.aikidomanomyutz.net
Facebook : @aikidomanom

Préparation douce basée sur les mouvements d'Aïkido et des pratiques de santé, l'aïko taïso est l'union de « aïkido » (harmonie des énergies) et de « taïso » (gymnastique).

Bon pour le corps et l'esprit, l'aïki taïso regroupe des exercices variés :

stretching, assouplissements, renforcement musculaire, coordination, relaxation, gi gong...

Cette méthode, source de bien-être, améliore aussi la coordination et l'équilibre. Cette discipline s'adresse à tous, sans limite d'âge, sportifs ou non.

L'aïki taïso est pratiqué au dojo Schuman le mercredi de 9h30 à 11h.

▪ Vivre à MANOM ▪ Bulletin Municipal n°31 Décembre 2018

L'Aïki taïso, une nouvelle discipline proposée par Jean-Pierre LAFONT

Bon pour le corps et l'esprit, l'aïki taïso regroupe des exercices variés : stretching, assouplissements, renforcement musculaire, coordination, relaxation, qi gong…. Cette méthode source de bien- être améliore aussi la coordination et l'équilibre. Cette discipline s'adresse à tous sans limite d'âge, sportifs ou non.

L'aïki taïso est pratiqué au dojo le mardi de 9h à 10h30 et le vendredi de 10h30 à 12h.

****