AIKIDO



L'Aïkido est un art martial japonais créé au début du 20ème siècle par Maitre Morihei Ueshiba. Sur les bases de disciplines martiales ancestrales, le fondateur a su faire évoluer son art vers un style ou l'harmonie et l'équilibre sont au centre de la pratique. Le respect et l'intégrité des partenaires représentent les valeurs éducatives essentielles.

Cette discipline prône la non violence dans l'Art de l'esquive. Dépourvue de toute forme de compétition, elle s'adresse à un public en quête d'exercices physiques et de santé qui allient souplesse et fluidité.



Dès l'âge de 7 ans, l'Aïkido permet de développer des qualités fondamentales telles que : le respect d'autrui, l'entraide, la discipline et la capacité d'écoute. Les enfants évoluent dans un cadre ludique et harmonieux.

A l'adolescence, une pratique régulière apporte en plus une meilleure connaissance de soi.



Pour tous, cette activité permet ainsi, de mieux gèrer son stress, d'évacuer ses soucis quotidiens, de se ressourcer et de canaliser son énergie.

La fédération compte un nombre de plus en plus important

de **pratiquantes** qui recherchent dans cette discipline une forme de défense où n'intervient pas la force physique pure.

L'objet est de créer une communication avec l'autre, où l'affrontement physique n'a pas lieu d'être.



ESPACE AIKIDO TAÏCHICHUAN

MAISON DU JUDO ET DES ARTS MARTIAUX

Base de Loisirs des Argoulets Chemin Cassaing 31500 Toulouse

Horaires des cours

Lundi	18h30 - 19h45	Aïkido Ados/Adultes	
Mardi	12h30 -13h30	Aïkido Adultes	
Mercredi	15h30 - 16h30	Taï-Chi	
Mercredi	17h00 - 18h00	Enfants 7-12 ans	
Mercredi	18h15- 19h15	Ateliers Aïkido	
Mercredi	19h15 - 20h15	Aïkido Ados/Adultes	
Mercredi	20h30 - 21h30	Taï-Chi	
Jeudi	12h30- 13h30	Aïkido Adultes	
Jeudi	14h00 - 15h00	Qi Gong à Soupetard	
Vendredi	12h30 - 13h30	Aïkido Ados/Adultes	
Vendredi	17h30 -18h30	Aïkido 7-12 ans	
Vendredi	18h45 - 19h30	Aïkido Armes	
Vendredi	19h30- 20h30	Aïkido Ados/Adultes	
Vendredi	20h30- 21h30	Aïkido Ateliers	

Les ateliers sont consacrés à une étude personnalisée de la pratique en fonction des demandes individuelles.

Taïchi Chuan et Qi Gong

Le **Taïchi** Chuan est une gymnastique chinoise douce comportant un ensemble de mouvements exécutés avec lenteur. Il met l'accent sur la maitrise et le contrôle de la respiration.

Sa pratique quotidienne favorise le bien être intérieur, améliore la souplesse, l'équilibre et vise à ren-

forcer le système musculaire.



Il aide à maintenir une bonne santé physique et mentale.

Les séances comprennent un temps d'échauffement et d'entraînement aux mouvements de base et un temps d'apprentissage de l'enchaînement, avec des tests d'application martiale non violents qui permettent notamment

de vérifier la justesse des postures et des mouvements, et des éducatifs en face à face sous forme de «poussée des mains» (Tui

L'originalité du **Qi Gong** c'est d'être une pratique posturale, basée sur la maitrise du souffle et de la circulation des énergies. Sa pratique régulière permet de trouver un équilibre entre le ciel et la terre et d'y puiser le moyen de se ressourcer naturellement. Sa pratique est une forme de gymnastique douce qui s'est développée en Chine.

Shou).



Tarifs saison 2021/2022

Cours d'Aïkido, de Taïchichuan et de Qi Gong

	Aïki ou Taïchi/Qi Gong			
	Enfants Etudiants	Adultes	Chômeurs Retraités	RMIstes
Lic./Assurance	20	30	30	30
Adhésion	20	25	20	15
Annuel	185	235	185	145
Semestriel*	100	140	105	85
Total annuel	225	290	235	190
semestriel	140	195	155	130
	Arts internes	Aïki et Taïchi/Qi Gong		
Lic./Assurance	30	30	30	30
Adhésion	25	25	25	15
Annuel	130	290	250	205
Semestriel	50	170	140	115
Total annuel	185	345	305	260
semestriel	105	225	195	160

<u>1er semestre</u>: du 1er septembre au 31 janvier 2ème semestre: du 1 février au 30 juin

Pour plus d'informations, contactez-nous

http://www.espaceaikido.org

Dany (enseignante)

dany31@orange.fr espace.aikido@yahoo.fr

06 21 34 42 84

ESPACE AIKIDO TAÏCHICHUAN



Association loi 1901 Agréée "Jeunesse et Sports" Affiliée à la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et associés (FFAAA)

Les cours sont assurés par des professeurs diplômés.

Enseignants Aikido:

Dany Socirat, Directrice Technique, Brevet d'Etat, 5ème DAN UFA, Membre du Collège Technique Occitanie

Serge Socirat, Brevet d'Etat, 5ème DAN UFA, 5ème DAN Aïkikaï de Tokyo Membre du Collège Technique Occitanie Gilles Galy, Brevet Fédéral, 3ème Dan

Enseignante Taïchichuan et Qi Gong: **Dany Socirat**



SAISON 2021/2022



AÏKIDO Art martial Japonais, Art de vie



TAÏCHICHUAN QI GONG

Arts énergétiques internes chinois

