

L'AIKIDO AU FEMININ

Pratiquer l'Aïkido, c'est choisir une activité physique et dynamique qui développe la souplesse, l'équilibre, le bien être et qui permet de rester serein face à une situation de conflit.

Cette discipline de défense prône la non violence, et l'Art de l'esquive. Dépourvue 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 6 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.

Chez l'ado, la pratique régulière développe des capacités à se défendre sans violence. Elle permet de ne



plus craindre les échanges verbaux ou physiques grâce à la maîtrise de ses émotions., de se ressourcer, de canaliser son énergie., et d'évacuer le stress.



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.



ESPACE AIKIDO TAÏCHICHUAN

MAISON DU JUDO ET DES ARTS MARTIAUX

Base de Loisirs des Argoulets

Chemin Cassaing

31500 Toulouse

Horaires des cours

AIKIDO		
Lundi	18h30 - 19h45	Ados/Adultes
Mardi jeudi vendredi	12h30 - 13h30	
Mercredi	18h30 - 19h30	Atelier Aïkido
Mercredi	19h30 - 20h30	Aïkido
Vendredi	18h45 - 19h30	Armes
	19h30 - 20h30	Ados/Adultes
Vendredi	20h30 - 21h30	Atelier Aïkido
Mercredi	16h00 - 17h15	6 - 9 ans
	17h15 - 18h30	10 - 13 ans
Vendredi	17h30 - 18h30	7 - 13 ans

TAÏCHICHUAN et QI GONG		
Mercredi	14h45 - 15h45	Taïchi Chuan
Mercredi	20h30 - 21h30	Taïchi Chuan
Jeudi	14h00 - 15h00	Qi Gong

 06 21 34 42 84

<http://www.espaceaikido.org>



Taïchi Chuan et Qi Gong pour les femmes

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

Sa pratique quotidienne favorise le bien être intérieur, améliore la souplesse, l'équilibre et vise à renforcer 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 Shou).

L'originalité du Qi Gong c'est d'être une pratique posturale, basée sur la maîtrise 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.



Pour plus d'informations...

<http://www.espaceaikido.org>

Dany (enseignante)

dany31@orange.fr

06 21 34 42 84

Espace Aïkido Taïchichuan

espace.aikido@yahoo.fr

ESPACE AIKIDO TAÏCHICHUAN



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

Enseignante des 3 disciplines :

Dany Socirat, Directrice Technique,
Brevet d'Etat, DEJEPS, 5ème Dan
Membre du Collège Technique Régional



3 activités pacifiques et sans compétition,
venues du Japon et de la Chine.

L'Aïkido, le Taïchichuan et
le Qi Gong s'adressent plus
particulièrement à un public
féminin, mais pas que...

AÏKIDO

Art de vivre et de partage.

Confiance en soi.

Gestion du stress

TAÏCHI CHUAN

Ensemble de mouvements
exécutés avec lenteur.

QI GONG

Gymnastique douce et apaisante.

Etirements, bien-être, santé.



MAIRIE DE
TOULOUSE
www.toulouse.fr



CONSEIL DÉPARTEMENTAL
HAUTE-GARONNE.FR



MINISTÈRE
DE LA VILLE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



PRÉFET DE LA
HAUTE-GARONNE



La Région
Occitanie
Pyrénées - Méditerranée

Modalités d'inscription en fonction des minimas sociaux.

A partir de 50 Euros annuel sous conditions.

Avec le soutien de nombreux partenaires.