

Comment nous contacter



E-mail : dany31@orange.fr

Téléphone : 06.21.34.42.84

<http://www.espaceaikido.org/site/>

Espace Aïkido

Aïkido - Taïchi Chuan - Qi Gong



Le public féminin recherche 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.

Les Enseignants

Aïkido - Taïchi Chuan - Qi Gong

Dany Socirat, Directrice Technique,
Brevet d'Etat, 6ème DAN UFA,
Membre du Collège Technique
Occitanie

Serge Socirat, Brevet d'Etat, 5ème
DAN UFA, 5ème DAN Aïkikai de
Tokyo

Gilles Galy, Brevet Fédéral, 3ème DAN

Qu'est ce que l'Aïkido, le Taïchi Chuan et le Qi Gong ?

AÏKIDO

Art martial Japonais, Art de vie

Art martial japonais créé au début du 20ème siècle par **Maitre Morihei Ueshiba** en forme de self défense. 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 physique et de santé qui allient souplesse et fluidité.

Dans un cadre convivial, les temps forts de ce club sont les nombreux cours réguliers et les cours personnalisés en ateliers suivi individualisé des pratiquants

Dés l'âge de 6 ans, l'Aïkido permet de développer 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 confiance en soi.

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

TAÏCHI CHUAN QI GONG

Arts énergétiques internes chinois

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.

Le style pratiqué est la forme Yang. 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** repose sur une pratique posturale, basée sur la maîtrise du souffle et de la circulation des énergies.

Il suit le rythme des saisons.

Sa pratique régulière permet d'améliorer son état de santé général et de se ressourcer naturellement.

Sa pratique s'apparente à une forme de gymnastique douce qui s'est développée en Chine depuis des millénaires.



Tarifs Saison 2025 - 2026

Aïkido - Taïchi Chuan - Qi Gong

Cours spéciaux (contrat de Ville)

Actions « Femmes et sport » : 50 €

Actions « Filles et Aïkido » : 50 €

	Adultes	Enfants	Chômeurs Etudiants Retraités	RSA
Adhésion	25	25	25	25
Annuel	262	194	182	142
Semestriel	152	114	112	92
Licences FFAAA	38	26	38	38
Total Anuel	325	245	245	205
Total Semestriel	215	165	175	155

1er semestre : de septembre au 31 janvier

2ème semestre : du 1 février au 30 juin

sous conditions : Veuillez vous renseigner directement auprès de Dany

Prêt des armes : Sabre, Bâton et Couteau.

Grâce aux subventions du Conseil Départemental et du
Conseil Régional :

la tenue : kimono, ceinture et hakama est
offerte aux enfants +réduction de 50 Euros avec le pass
sportif.

Horaires des cours

Aïkido Ados & Adultes	Lundi 19h00 - 20h00	Mercredi 19h15 - 20h15 Première étage	Vendredi 19h30 - 20h30	Maison du Judo et des Arts Martiaux Base de Loisirs des Argoulets Chemin Cassaing 31500 Toulouse
Aïkido Adultes	Mardi 12h30 - 13h30	Jeudi 12h30 - 13h30	Vendredi 12h30 - 13h30	
Atelier Aïkido	Mercredi 18h15 - 19h15	Vendredi 20h30 - 21h30		
Aïkido Armes	Vendredi 18h45 - 19h30			
Aïkido Enfants 7 - 12 ans	Vendredi 17h45 - 18h45			
Enfants 6 - 9 ans	Mercredi 16h00 - 17h00			
Enfants 9 - 12 ans	Mercredi 17h15 - 18h15			
Taïchi Chuan	Mercredi 20h30 - 21h30			
Taïchi Chuan & Qi Gong	Qi Gong Jeudi 14h00 - 15h00	TAÏCHI CHUAN VENDREDI 14H00 - 15H00		
				Centre Culturel Soupetard 47 Chemin Hérédia 31500 Toulouse