# JOURS ET HORAIRES DES COURS

## AIKIDO

**Adultes et Adolescents**

| | |
|---|---|
| Mardi | 19h00 - 20h15 |
| Jeudi | 19h00 - 20h15 |
| Vendredi | 19h00 - 20h15 |

**Cours enfants/ados (10-16 ans)**

| | |
|---|---|
| Jeudi | 18h00 - 19h00 |
| Vendredi | 17h45 - 19h00 |

***Possibilité de suivre plusieurs cours hebdomadaires et pour les ados de suivre les cours adultes***

Deux ou trois cours d'initiation pour découvrir les disciplines sont parfois nécessaires. Ils sont offerts et ce durant toute la saison.

## SHINTAISO

**Jeudi** **20h15 à 21h45**

Le Dojo d'Aïkido de Vienne est affilié à l'Académie Autonome d'Aïkido dont le siège est situé à Bourg-Argental (Loire). Cette école représente l'Aïkido de Maître Kobayashi Hirokazu (1929-1998). Elle est dirigée par Maître André Cognard 8ème Dan d'Aïkido, représentant officiel de la DNBK en France.

Il est également affilié à l'Office Municipal des Sports de la ville de Vienne.

Le Dojo d'Aïkido de Vienne appartient à ***l'Académie Régionale d'Aïkido de Bonnevaux et Chambarans*** (ARABC) créée en 2005 par un groupe d'enseignants d'Aïkido de cette région regroupant les clubs de Vienne, la Côte St-André, Hauterives, Grigny.

**DOJO ESPACE GEORGES BRUN**
(à proximité du théâtre antique)

04.74.59.24.94

# AIKIDO SHINTAISO

## Saison 2017/2018

**ADULTES ADOS ENFANTS**

Aikido-kobayashi-vienne.org

L'Aïkido est un art martial contemporain créé au Japon par Moriheï UESHIBA (1883-1969).

Pratiqué sans compétition,
Il s'adresse à tous (hommes, femmes, adolescents, enfants) et propose une progression individualisée.

Guider sans contraindre, c'est le but que se fixe le pratiquant d'Aïkido.

Il étudie les techniques à mains-nues (Aïkitaï) offrant à la fois une grande liberté gestuelle et un travail *interne* précis.

Il aborde également la pratique des armes (Jo : bâton et boken : sabre de bois) où l'étude des kyon (formes établies) développe concentration, force vitale et harmonie.

**Maître Hirokazu KOBAYASHI**
(1929-1998)

合気道

**Martine et Thierry VIBERT,**
**Enseignants au Dojo de Vienne**
**5ème Dan d'Aïkido 3AKH**

Le Shintaïso est une discipline personnelle issue des arts traditionnels japonais (Aïkido, Théâtre Nô, Buto, Zen).

Elle se compose de postures, marches, mouvements, enchaînements, méditation. C'est une pratique sur la posture, les points d'ancrage, l'équilibre du bassin.

Elle permet de développer sa conscience corporelle et de mieux se connaître soi-même.

***« Nul ne peut m'enlever ma force puisque je ne m'en sers pas »***
**Moriheï UESHIBA,**
**Fondateur de l'Aïkido**