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

Pratiqué sans compétition, son enseignement se base sur des principes d’équilibre des énergies et de respect du partenaire. Les gestes et techniques proposés sollicitent les méridiens et points énergétiques du corps faisant de l’Aïkido une pratique de santé à part entière.

Le pratiquant étudie les techniques à mains-nues offrant à la fois une grande liberté gestuelle et un travail  *interne* précis. Il aborde également la pratique des armes (bâton : jo et boken : sabre en bois) où l’étude des kyon (*formes établies*) développe concentration, habileté des déplacements, posture et force vitale. La pratique du Jo (bâton) développe souplesse, harmonie et fluidité.

Le Shin-Taïso *(mouvement corps/esprit)* est une discipline personnelle issue des arts traditionnels japonais (Aïkido, Théâtre Nô, Buto, Sumo, Zen).

Elle se compose de postures, marches, mouvements, méditation apportant bien être et conscience de soi.

Des temps de pratique de soins énergétiques se déroulent régulièrement selon les usages dans les arts martiaux traditionnels.

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

Pratiqué sans compétition, son enseignement se base sur des principes d’équilibre des énergies et de respect du partenaire. Les gestes et techniques proposés sollicitent les méridiens et points énergétiques du corps faisant de l’Aïkido une pratique de santé à part entière.

Le pratiquant étudie les techniques à mains-nues offrant à la fois une grande liberté gestuelle et un travail *interne* précis. Il aborde également la pratique des armes (bâton : jo et boken : sabre en bois) où l’étude des kyon (*formes établies*) développe concentration, habileté des déplacements, posture et force vitale. La pratique du Jo (bâton) développe souplesse, harmonie et fluidité.

Le Shin-Taïso *(mouvement corps/esprit)* est une discipline personnelle issue des arts traditionnels japonais (Aïkido, Théâtre Nô, Buto, Sumo, Zen).

Elle se compose de postures, marches, mouvements, méditation apportant bien être et conscience de soi.

Des temps de pratique de soins énergétiques se déroulent régulièrement selon les usages dans les arts martiaux traditionnels.

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

Pratiqué sans compétition, son enseignement se base sur des principes d’équilibre des énergies et de respect du partenaire. Les gestes et techniques proposés sollicitent les méridiens et points énergétiques du corps faisant de l’Aïkido une pratique de santé à part entière.

Le pratiquant étudie les techniques à mains-nues offrant à la fois une grande liberté gestuelle et un travail *interne* précis. Il aborde également la pratique des armes (bâton : jo et boken : sabre en bois) où l’étude des kyon (*formes établies*) développe concentration, habileté des déplacements, posture et force vitale. La pratique du Jo (bâton) développe souplesse, harmonie et fluidité.

Le Shin-Taïso *(mouvement corps/esprit)* est une discipline personnelle issue des arts traditionnels japonais (Aïkido, Théâtre Nô, Buto, Sumo, Zen).

Elle se compose de postures, marches, mouvements, méditation apportant bien être et conscience de soi.

Des temps de pratique de soins énergétiques se déroulent régulièrement selon les usages dans les arts martiaux traditionnels.

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

Pratiqué sans compétition, son enseignement se base sur des principes d’équilibre des énergies et de respect du partenaire. Les gestes et techniques proposés sollicitent les méridiens et points énergétiques du corps faisant de l’Aïkido une pratique de santé à part entière.

Le pratiquant étudie les techniques à mains-nues offrant à la fois une grande liberté gestuelle et un travail *interne* précis. Il aborde également la pratique des armes (bâton : jo et boken : sabre en bois) où l’étude des kyon (*formes établies*) développe concentration, habileté des déplacements, posture et force vitale. La pratique du Jo (bâton) développe souplesse, harmonie et fluidité.

Le Shin-Taïso *(mouvement corps/esprit)* est une discipline personnelle issue des arts traditionnels japonais (Aïkido, Théâtre Nô, Buto, Sumo, Zen).

Elle se compose de postures, marches, mouvements, méditation apportant bien être et conscience de soi.

Des temps de pratique de soins énergétiques se déroulent régulièrement selon les usages dans les arts martiaux traditionnels.

AIKIDO & SHINTAISO



**AIKIDO**

**ADULTES ADOLESCENTS ENFANTS**

**Adultes et Adolescents**

Mardi 19h00 - 20h15

Jeudi 18h30 - 19h30

Vendredi 19h00 - 20h15

**Enfants (dès 10 ans)**

Jeudi 18h30 - 19h30

**Adolescents (11 - 17 ans)**

Vendredi 17h45 - 19h00

Enseignants :

Thierry VIBERT 5ème Dan 3A

Martine VIBERT 5ème Dan 3A

*Possibilité de suivre plusieurs cours hebdomadaires*

**SHINTAISO**

Jeudi 19h45 - 21h15

**DOJO ESPACE GEORGES BRUN**

Chemin des Aqueducs

04.74.59.24.94

Aikido-kobayashi-vienne.org

AIKIDO & SHINTAISO



**AIKIDO**

**ADULTES ADOLESCENTS ENFANTS**

**Adultes et Adolescents**

Mardi 19h00 - 20h15

Jeudi 18h30 - 19h30

Vendredi 19h00 - 20h15

**Enfants (dès 10 ans)**

Jeudi 18h30 - 19h30

**Adolescents (11 - 17 ans)**

Vendredi 17h45 - 19h00

Enseignants :

Thierry VIBERT 5ème Dan 3A

Martine VIBERT 5ème Dan 3A

*Possibilité de suivre plusieurs cours hebdomadaires*

**SHINTAISO**

Jeudi 19h45 - 21h15

**DOJO ESPACE GEORGES BRUN**

Chemin des Aqueducs

04.74.59.24.94

Aikido-kobayashi-vienne.org

AIKIDO & SHINTAISO

**AIKIDO**

**ADULTES ADOLESCENTS ENFANTS**

**Adultes et Adolescents**

Mardi 19h00 - 20h15

Jeudi 18h30 - 19h30

Vendredi 19h00 - 20h15

**Enfants (dès 10 ans)**

Jeudi 18h30 - 19h30

**Adolescents (11 - 17 ans)**

Vendredi 17h45 - 19h00

Enseignants :

Thierry VIBERT 5ème Dan 3A

Martine VIBERT 5ème Dan 3A

*Possibilité de suivre plusieurs cours hebdomadaires*

**SHINTAISO**

Jeudi 19h45 - 21h15

**DOJO ESPACE GEORGES BRUN**

Chemin des Aqueducs

04.74.59.24.94

Aikido-kobayashi-vienne.org

AIKIDO & SHINTAISO

**AIKIDO**

**ADULTES ADOLESCENTS ENFANTS**

**Adultes et Adolescents**

Mardi 19h00 - 20h15

Jeudi 18h30 - 19h30

Vendredi 19h00 - 20h15

**Enfants (dès 10 ans)**

Jeudi 18h30 - 19h30

**Adolescents (11 - 17 ans)**

Vendredi 17h45 - 19h00

Enseignants :

Thierry VIBERT 5ème Dan 3A

Martine VIBERT 5ème Dan 3A

*Possibilité de suivre plusieurs cours hebdomadaires*

**SHINTAISO**

Jeudi 19h45 - 21h15

**DOJO ESPACE GEORGES BRUN**

Chemin des Aqueducs

04.74.59.24.94

Aikido-kobayashi-vienne.org