

合気道

"Parce qu'il existe une véritable mémoire des mouvements qui perdure dès lors qu'elle est entretenue"

AÏKIDO

SENIORS



UN ART MARTIAL DU MIEUX ÊTRE



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES

合気道

AÏKIDO

SENIORS

LA PRATIQUE DE L'AÏKIDO :



Procure du plaisir, renforce l'attention, la concentration, et améliore les perceptions sensorielles.



Entretient votre capital physique (coeur, poumons, articulations...) et votre Énergie fondamentale.



Améliore votre posture, vos appuis le sens de l'équilibre et la coordination des gestes.



Préserve votre intégrité par le renforcement de la vigilance et des réflexes.



Favorise les contacts et l'ouverture aux autres



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AÏKIDO
AÏKIBUDO & AFFINITAIRES