

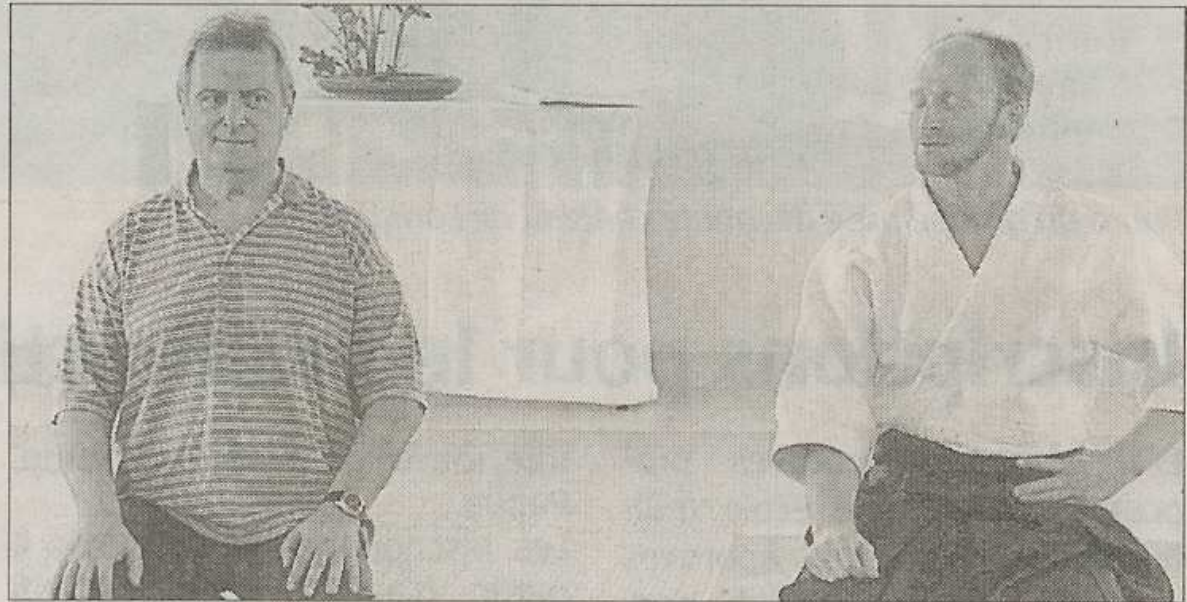
Un stage d'aïkido apprécié

Le 21 mai 2008
Mercredi 21 mai 2008

Samedi après-midi, le club d'aïkido de La Milesse accueillait au dojo un stage auquel participait un kinésithérapeute, Daniel Delclaud. En première partie, les participants ont étudié les quatre éléments, comme la terre, qui peuvent être en excès, en manque ou au juste milieu.

La seconde partie a été animée par Philippe Brisebourg, président du club et 3^e dan, afin de mettre en pratique les acquis précédents.

Ce stage favorise une prise de conscience de leur corps et de leur état mental. A l'heure de se quitter, nombreux étaient la



L'apprentissage du corps précédait les exercices physiques.

participants qui souhaitaient un renouvellement de ce type de stage.

Portes ouvertes du 23 au 27 juin. Renseignements au 02-43-40-14-00.