

La Millesse

Le Maine Libre
samedi 27 juin 2009

Le club d'aïkido ouvre ses portes demain

L'association Ara de l'Antonnière, affiliée à la Fédération française d'aïkido et de budo, est dirigée par Philippe Brisebourg, 3^e dan et titulaire du brevet fédéral. Elle organise des portes ouvertes au dojo de La Millesse demain de 10 h 30 à 12 heures puis les lundi 29, mardi 30 juin et jeudi 2 juillet de 20 heures à 21 h 45. Opération gratuite et accessible au plus de 13 ans.

Pendant ces séances, vous découvrirez des techniques efficaces, effectuées sans heurt, visant à canaliser et à contrôler l'adversaire. Exercices

à mains nues, au sabre ou au bâton mais aussi technique de concentration et de respiration. Il s'agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l'adversaire, de les utiliser sans rentrer en opposition avec eux. L'aïkido est une discipline accessible à tous, homme ou femme, d'âge tendre ou plus mûr. Elle prône la recherche, l'équilibre optimum de l'individu par rapport à lui-même, et par rapport à son environnement.

Renseignements au 02-43-40-14-00.

Email : brisebourg.leroux@sfr.fr