

# Portes ouvertes à l'Aïkido du 23 au 28 juin

Comme chaque année, le club de La Milesse (Aïkido Ryu Antonnière) organise une semaine de portes ouvertes pour découvrir ses activités. L'aïkido, discipline martiale d'origine japonaise, non violente, dépourvue de toute compétition, est accessible à tous, quel que soit l'âge, le sexe ou la condition physique. Il est pratiqué dans le monde entier par des milliers de personnes. L'objectif n'est pas de détruire l'adversaire, mais de le contrôler par immobilisation ou projection. Il s'agit pour cela d'utiliser constamment la force et la vitesse du partenaire, sans jamais s'y opposer mais en allant toujours dans le même sens que lui, cela permettant

de mieux le contrôler sans qu'il puisse riposter ou contre-attaquer. L'aïkido apporte un excellent entretien physique : le développement des réflexes, une plus grande détente et souplesse, une meilleure gestion du stress et des conflits, une prévention de la violence sous toutes ses formes, une meilleure confiance en soi, et une meilleure écoute et maîtrise de son corps et de ses propres capacités.

**Au dojo de La Milesse le lundi 23 juin à 20 heures, le mardi 24 juin à 20 h 45, le jeudi 26 juin à 19 h 15, et le samedi 28 juin à 10 heures.**

**Pour plus d'informations : <http://ara72.free.fr>**



*L'aïkido, une discipline à découvrir à La Milesse.*

VENDREDI 20 JUIN 2014

Maine-Libse