

LA MILESSÉ

Aïkido cette semaine

Les portes ouvertes de l'ARA continuent cette semaine: séance d'aïkido aujourd'hui à 20 heures, mardi à 20 h 45, jeudi à 19 heures et samedi à 10 heures. L'aïkido consiste à utiliser la force du partenaire et à la retourner contre lui, elle ne demande pas de capacités physiques particulières mais nécessite une bonne gestion des déplacements et du relâchement musculaire, qui permet une meilleure circulation de l'énergie; physiquement améliore la souplesse et l'endurance, psychologiquement favorise la confiance en soi.

Informations sur <http://ara72.free.fr>

