

# L'aïkido ouvre ses portes à compter d'aujourd'hui

C'est la rentrée, l'ARA, club de La Millesse (Aïkido Ryu Antonnière), organise deux semaines de portes ouvertes pour faire découvrir l'aïkido.

L'aïkido est une discipline martiale d'origine japonaise, non violente, dépourvue de toute compétition. 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. La richesse technique de l'aïkido, ses bienfaits et sa philosophie apportent : un excellent entretien physique, développement des réflexes, plus grande détente et souplesse, meilleure gestion du stress et des conflits, prévention de la violence sous toutes ses formes, meilleure confiance en soi, meilleure écoute, et maîtrise de son corps et de ses propres capacités.

**Rendez-vous au dojo :**  
**aujourd'hui et lundi 15 septembre**  
**à 20 heures, mardis 9**  
**et 16 septembre à 20 h 45,**  
**jeudis 11 et 18 septembre à 19 h 15**



*L'aïkido est accessible à tous, quel que soit l'âge, le sexe ou la condition physique.*

LUNDI 8 SEPTEMBRE 2014