

Mardi 9-09-2016

# La Milesse

## Aïkido : deux semaines de portes ouvertes



Entraînement à l'aïkido au dojo de La Milesse.

**Le club d'aïkido de La Milesse ouvrira ses portes du lundi 12 au jeudi 22 septembre.**

Comme chaque année, l'Aïkido Ruy Antonnière ouvre ses portes pendant deux semaines pour permettre à chacun de découvrir l'aïkido. Accessible à tous, quel que soit l'âge, le sexe ou la condition physique, cet art martial japonais est pratiqué dans le monde entier par des milliers de personnes. L'objectif n'est pas de s'opposer à un adversaire mais de le contrôler par immobilisation ou projection. La richesse technique de l'aï-

apportent un excellent entretien physique, un 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.

Séance d'aïkido les lundis 12 et 19 septembre à 20 heures, les mardis 13 et 20 septembre à 20 h 45, les jeudis 15 et 22 septembre à 19 h 15. Pour plus d'informations : <http://ara72.free.fr>