

## L'aïkido aide à canaliser l'énergie et le stress



Marie-Christine Verne, en démonstration avec un stagiaire.

Selon Christophe Papin, enseignant, l'aïkido apporte « **un équilibre physique, et contribue à un mieux être** ». Thomas, 22 ans, membre du club de La Millesse, a trouvé l'aïkido par hasard. « **J'ai commencé cette année, je cherchais un moyen de canaliser mon énergie à travers un sport. Cela m'aide à évacuer le stress, à prendre soin de moi. Il m'aide à avoir une bonne hygiène de vie et une bonne posture au travail** ».

Le club d'Aïkido de La Millesse, en partenariat avec celui d'Allonnes, a organisé un stage samedi. Une vingtaine de participants, des débutants de niveau « kyu » aux gradés qui en sont au troisième ou au quatrième

dan, ont écouté attentivement les conseils de Marie-Christine Verne, professeur. « **Travailler les chutes, c'est accepter d'être déséquilibré, de montrer sa faiblesse** ».

Les cours s'adressent aux personnes de plus de 14 ans et ont lieu les lundis, mardis, jeudis et samedis.

**Contact** : Philippe Brisebourg, tél. 02 43 40 14 00.

### ■ Repas dansant

Samedi 16 avril, 20 h 30, salle François-Rabelais, rue des Jonquilles. Organisé par le comité des fêtes. Tarif: 18 €. Inscription avant le 07 avril. Contact : 02 43 25 64 34, 06 61 34 14 21.