

## La Milesse

ouest France 17 juin 2011

### Le club d'aïkido organise des portes-ouvertes

L'aïkido est un art martial japonais sans compétition dans lequel la respiration et la concentration ont une grande importance. Il véhicule des valeurs comme le respect du partenaire, la non-violence.

Les techniques s'effectuent à mains nues ou avec des armes (en bois) et visent au contrôle de l'adversaire, l'amenant à une chute ou une immobilisation. Il s'agit de canaliser le mouvement, la vitesse et la force de l'adversaire et de les utiliser en les retournant contre lui.

L'aïkido est une discipline accessible à tous : à l'Aïkido Ryu Antonnière (Ara) l'âge des pratiquants s'échelonne de 14 à 64 ans et le club compte 36 % de femmes. En juin, pendant 2 semaines. L'Ara ouvre ses portes, au dojo de la Milesse :



Deux pratiquants du club.

les lundis 20 et 27 juin, à 20 h, mardi 28 juin, à 20 h, et les jeudis, 23 et 30 juin à 19 h 15.