

AIKIDO

Cours d'initiation-ama Asbl

Une tenue sportive est suffisante.

INS
Institut National des Sports
Route de Trêves
Luxembourg-Cents

Mai 2010
Mercredi, 19
20h00-21h30



L'Aikido est un art, un sport, une technique de self-défense et une philosophie tout à la fois.

L'Aikido enseigne la maîtrise du corps et de l'esprit.

En Aikido, il n'y a pas de compétition comme dans les autres arts martiaux. Sa pratique n'est ni dangereuse ni brutale. Il peut être pratiqué par tout le monde, jeunes, moins jeunes, hommes et femmes.



Les techniques ne sont pas exécutées contre, mais avec le partenaire. Les deux corps travaillent, comme une unité, dans un mouvement à la fois harmonieux et puissant.



L'Aikido est une discipline qui entraîne l'individu à éliminer la rigidité mentale et physique qui, à la base, l'empêche de réaliser pleinement son potentiel.



AIKIDO
CLUB
LUXEMBOURG

2010
40
ANS

Aikido Club Luxembourg
Association sans but lucratif

BP 2155
L-1021 Luxembourg
Téléphone: 48 25 53

aikido@pt.lu
www.aikidoluxembourg.lu