



# AIKIDO KOBAYASHI

Cours enfants :  
jeudi : 18h15 à 19h15

Cours adultes :  
jeudi : 19h30 à 21h30

Centre sportif Floréal - Salle Charles Kouyos  
202, av du Maréchal de Lattre de Tassigny - 93260 Les Lilas

L'AIKIDO est un art martial japonais non-violent, fondé par Ô sensei Ueshiba Morihei (1883-1969). L'aikido n'est pas un sport de combat. Praticué sans compétition, son enseignement se base sur des principes d'équilibre des énergies et de respect du partenaire. Il s'adresse aux hommes et aux femmes, sans limite d'âge, ni préparation spéciale.

"La non-violence n'a rien à voir avec la passivité devant la violence qui nous est adressée. Au contraire, la non-violence de l'aikido recommande de n'être jamais passif devant aucune violence. Mais l'aikidoka s'interdit de répondre à la violence par la violence." Cognard Hanshi

Par l'étude d'une gestuelle naturelle, par le travail en souplesse des techniques et la recherche d'une disponibilité du corps et de l'esprit, l'aikido favorise le bien être physique et permet une meilleure connaissance de soi et des autres. L'affirmation de sa propre confiance, l'acquisition d'une stabilité mentale au cœur du mouvement rendent alors inutile le recours à la force.

Le pratiquant aborde au cours des entraînements les déplacements sur le tatami, l'apprentissage des attaques, des saisies, des chutes, des techniques d'immobilisation et de projection. La pratique des armes (aikiken et aikijo) est également abordée à chaque cours.

Les cours sont dirigés par Moufflet Sensei, Kurai yon (4<sup>e</sup> dan d'aikido), grade délivré par Cognard Hanshi - Kokusai Aikido Kenshukai Kobayashi Hirokazu Ryu Ha ([www.aikido-kobayashi.org](http://www.aikido-kobayashi.org))

TARIFS :

Cours de découverte gratuit toute l'année

Aikido adultes : 310 € l'année - 125 € le trimestre

Licence + assurance : 53 € - Cotisation régionale : 18 €

Aikido enfants : 150 € l'année

Licence + assurance : 34 € - Cotisation régionale : 9 €

Renseignements complémentaires : [sakuraaikiacademie@gmail.com](mailto:sakuraaikiacademie@gmail.com)



Sakura Aiki Académie est un club affilié à 3AKH

[www.aikido.fr](http://www.aikido.fr)

[www.facebook.com/SakuraAikiAcademie](https://www.facebook.com/SakuraAikiAcademie)

