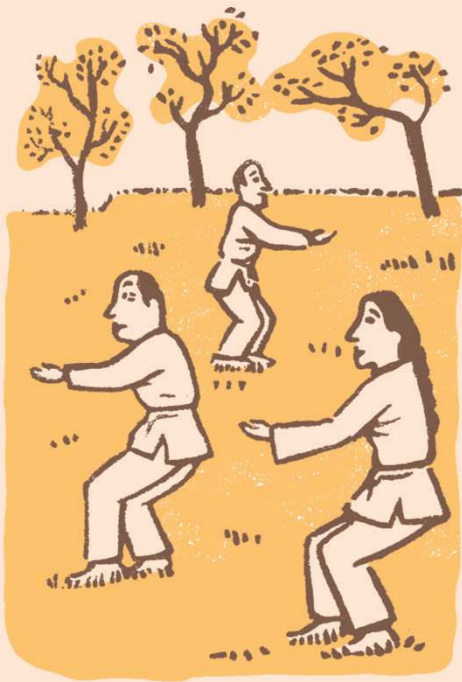


# AIKISHINTAISO NO MICHI

Cours adultes dirigés par Moufflet Sensei

Tous les mardis de 08h à 09h15

Dojo espace Nataraja - 12, rue Hippolyte Lebas - 75009 Paris



L'AIKISHINTAISO NO MICHI est lié à l'histoire des arts martiaux mais aussi aux traditions japonaises comme le zen et la pratique de l'ascèse en montagne des Yamabushi.

Grâce aux clés fournies par le travail (postures, marches, méditation), la pratique de cet art martial interne permet de mieux comprendre les adaptations corporelles et comportementales qui se sont installées au fil des ans et conditionnent notre rapport au monde.

Stress, tensions psychique et corporelle, sentiment de mal être : par la recherche d'un meilleur équilibre psychosomatique la pratique permet d'avancer sur la voie d'un mieux-être.

L'aikishintaiso se pratique en groupe (cours hebdomadaire) et individuellement chez soi (Ateliers Personnalisés d'Aikishintaiso ou APAST) pour approfondir un travail postural personnel. L'APAST est un cycle de 6 cours répartis sur l'année (dates sur demande) pendant lesquels un relevé postural est établi par l'enseignant et un travail individuel quotidien vous est donné.

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 :

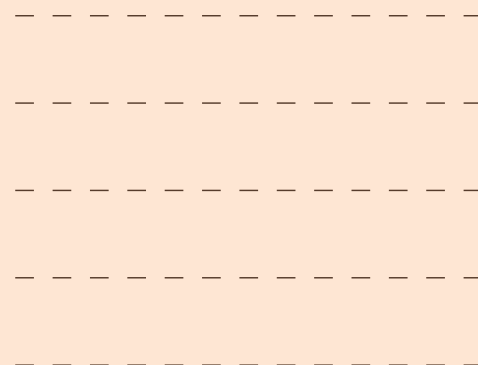
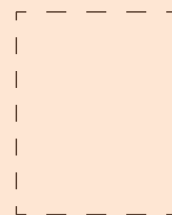
Cours de découverte gratuit toute l'année

Aikishintaiso : 300 € l'année - 120 € le trimestre

APAST : 190 € le cycle

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

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)

