



Cours d'aikishintaiso

L'aikishintaiso est une discipline interne reposant sur des concepts traditionnels japonais, harmonie Ai, énergie Ki, esprit Shin, mouvement du corps Taiso, liés à l'histoire et à la pratique d'ascèse des moines yamabushi de la tradition ancienne de lecture du corps. C'est une pratique corporelle à base de mouvements, d'assouplissements, de postures, de marches, de méditation, qui permet de mieux comprendre nos adaptations corporelles et comportementales conditionnant notre rapport au monde. L'aikishintaiso permet la recherche de l'équilibre psychosomatique qui permet de libérer le niveau des tensions musculaires articulaires. C'est un travail profond basé sur l'observation du corps, de l'émotion la pensée. Une pratique régulière aide à harmoniser son corps, avoir de l'énergie. C'est une voie qui permet d'aller vers une meilleure connaissance de soi.

Enseignante Sophie Force Tél :06.09.40.17.61 - sophiebaklin7@yahoo.fr

Cours d'essai gratuit - cours hebdomadaire mercredi de 18h00 à 19h30

CEASC - 23 rue de la Sourdière -75001 Paris salle RC gauche

(code d'accès et cours gratuits me contacter) •

Montant annuel des cours 320 euros - cours au trimestre 120 euros

Cotisations 3AKH 54 euros - AIFA 18 euros

Reprise des cours le 18 septembre

