

# AIKISHINTAISO

CYCLE DE 12 SEANCES

## DATES

Du 29 mars

au 14 juin

Lundi

19h30-20h30

## TARIFS

120€ le cycle

12€ le cours

1er cours d'essai  
gratuit

En ligne



INSCRIPTIONS

[eva.rauch18@gmail.com](mailto:eva.rauch18@gmail.com)

# L'AIKISHINTAISO

L'aikishintaiso est l'art martial interne de l'aikido. Différents dans leur forme, ils se rejoignent dans leurs principes : accéder à une plus grande liberté intérieure par la voie du corps. À travers des postures, marches et méditations, le pratiquant d'aikishintaiso prend progressivement conscience de ses habitudes posturales et relâche les tensions inutiles pour trouver un meilleur équilibre, moins coûteux en énergie. Peu à peu l'élève perçoit des changements dans son corps : celui-ci est assoupli, tonifié, énergétisé et sensibilisé. Ses capacités d'action, d'émotion, de prise de décision, de perception sensorielle et intuitive sont considérablement augmentées par la pratique régulière.

## LES COURS HEBDOMADAIRES

La thématique du cycle portera sur la méthode qui permet d'obtenir l'équilibration du corps en aikishintaiso. Les cours sont ouverts à tous, Ils se dérouleront en ligne les lundis de 19h30 à 20h30, du 29 mars au 14 juin. Vous pouvez me contacter pour plus d'informations et vous inscrire à tout moment via l'adresse mail suivante : [eva.rauch18@gmail.com](mailto:eva.rauch18@gmail.com)

Bonne découverte !

