

# AikishintAiso

Cycle de 12 cours : initiation au  
Kihon

Harmoniser l'énergie du printemps

L'objet de ce cours est de faire l'acquisition du Kihon en le mettant en lien avec la méthode de base en aikishintaiso.

L'Aikishintaiso est un art martial, par la pratique de postures, marches, méditations, le corps crée un langage structuré qui fait le lien entre nos consciences mentales et corporelles. La réduction des tensions musculaires induites par les tensions psychiques permet d'accéder à une plus grande liberté et de retrouver de l'énergie.

## **Cours en ligne**

Dates : les mardis à partir du 30 mars au 15 juin 2021, de 19h15 à 20h15.

Tarif du cycle : 120 euros.

1<sup>er</sup> cours gratuit – 12 euros le cours

Pour vous inscrire merci de bien vouloir me contacter par mail : [sophiebaklin7@yahoo.fr](mailto:sophiebaklin7@yahoo.fr)

Vous êtes les bienvenus.

Sophie FAUBERT

