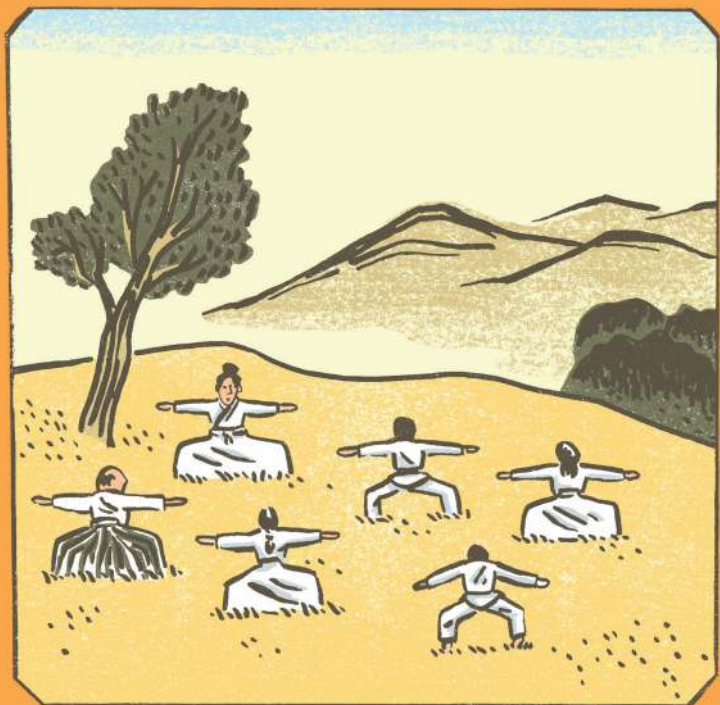


# AIKISHINTAISO NO MICHI

KOBAYASHI RYU



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

AIFA

## PRÉSENTATION

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, méditations), 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.

~

Le cours hebdomadaire s'adresse à tous, aux débutants avec ou sans pratique corporelle et aux pratiquants d'arts martiaux qui souhaitent améliorer leur posture.

Si vous souhaitez pratiquer chez vous, vous pouvez également suivre les Ateliers Personnels d'Aikishintaiso (APAST). L'APAST est un cycle de 6 cours (répartis sur l'année) pendant lesquels un relevé postural est établi par l'enseignant et un travail individuel quotidien vous est donné.

## AFFILIATION

Nos clubs sont affiliés à l'Académie Autonome d'Aikido Kobayashi Hirokazu (3AKH), créée en 1982 par Maître André Cognard. Cette école s'est fixé comme but de développer l'aikido et l'aikishintaiso selon les principes enseignés par Kobayashi Soshu.

Ces principes sont : le respect de l'individu, la tolérance et la bienveillance.

Notre école est reconnue par la Dai Nippon Butoku Kai (DNBK), organisation japonaise qui œuvre au développement des arts martiaux traditionnels japonais.

## COURS

**PARIS 1<sup>er</sup>** : le mercredi de 18h à 19h30

CEASC, 23 rue de la Sourdière

Club : Hasu Aiki Académie

Enseignante : Sophie Faubert Sensei

Renseignements : sophiebaklin7@yahoo.fr

**PARIS 9<sup>e</sup>** : le lundi de 20h15 à 21h30 / le jeudi de 12h30 à 13h30

Centre d'animation Jacques Bravo, 14-18 rue de la Tour des Dames

Club : Sakura Aiki Académie

Lundi : enseignant : Richard Blandin Sensei

Renseignements : taiso9@free.fr

Jeudi : enseignante : Tamsin Genillier Sensei

Renseignements : sakuraaikiacademie@gmail.com

## APAST

Dates et horaires du cycle APAST sur demande :  
sakuraaikiacademie@gmail.com

## TARIFS

COURS DE DÉCOUVERTE GRATUIT TOUTE L'ANNÉE :  
préinscription par e-mail souhaitable

**Licence + assurance** : 54 €

**Cotisation régionale** : 18 €

**Cours** : 320 € l'année / 125 € le trimestre  
(Tarif pour 1 cours hebdomadaire dans un club)

