

Des cours d'Aïkido, à l'école de la maîtrise de soi

Créée il y a 23 ans, l'association Gigean Aïkido propose des cours d'Aïkido, self-défense, Qi Gong, assouplissement sportif et Instant zen. Cinq activités ouvertes à tous, à découvrir avec chacune ses spécificités.

L'Aïkido est un art martial japonais qui convient autant aux enfants qu'aux adultes. Une discipline à but non compétitif pour acquérir ou retrouver le respect de soi et des autres, une force intérieure et une certaine discipline.

A tout âge

L'Aïki-self ou self-défense permet d'appréhender des techniques d'attaque et de défense de l'armée, adaptées aux civils.



Démonstration d'aïkido, une discipline à but non compétitif.

Une recherche personnelle pour défendre sa vie et neutraliser son agresseur.

Le Qi Gong est, lui, un ensemble d'exercices énergétiques basés sur une association de mou-

vements graduels, continus, circulaires et fluides sur la respiration abdominale régulière et profonde ainsi que de la concentration de l'esprit, une concentration sans effort. Il aide à

maîtriser son énergie vitale. Il est également développé en exercices spécifiques pour les enfants : c'est l'instant zen.

Enfin, l'assouplissement sportif est une gymnastique destinée aux enfants et adolescents, basée sur des mouvements au sol pratiqués avec grâce tels que : roue, cabriole, pont, arabesques, grand écart, sauts, pyramide... Le tout se pratique en musique. N'hésitez pas à venir rencontrer les responsables de l'association au Dojo (19, Grand'rue) pour une séance d'essai ! Protocole sanitaire adapté.

► Correspondante Midi Libre : 06 98 91 39 25

> Renseignements, tel Valérie Navarro au 06 67 34 50 71.