

LE BREUIL : Aïkido : Séances découverte au dojo

Lu 338 fois

18/05/2019 02:57



Le mois Uchi-Deshi débute lundi. Profitez-en pour venir découvrir gratuitement l'aïkido.

Mercredi, certains aikidokas brogeliens ont suivi leur maître à Chalon-sur-Saône où ce dernier était invité à diriger un cours, comme chaque année depuis dix ans.

Les échanges ont démarré lors du covoiturage, pour se poursuivre avec les pratiquants du dojo voisin lors de la séance. Lors de celle-ci, Fabrice a guidé les élèves sur la manière de tirer parti d'une contrainte, afin d'apprendre à s'en servir pour se développer soi-même. Expliquant qu'une agression puisse être l'expression d'un mal être, apprendre à accueillir cette situation avec bienveillance facilite l'apaisement de la relation. Évidemment, une attaque donnerait envie de simplement apprendre à se défendre afin de limiter la peur engendrée. Néanmoins, ajouter de la violence auprès d'une personne qui gère difficilement ses émotions ne fait qu'amplifier la problématique. En passant par des exercices corporels, l'aïkido propose des chemins pour découvrir comment dissoudre un éventuel conflit en une situation harmonieuse pour chacun des protagonistes.

C'est l'objet du « Mois Uchi-Deshi » qui démarre, lors duquel les anciens élèves brogeliens accueillent gratuitement les personnes désireuses de s'initier à cet art oriental japonais. Venez les rencontrer au dojo, ils vous attendent avec joie.

Prochaine rencontre le samedi 8 juin à Ligny-le-Châtel, dirigée par Kader BENTATA.

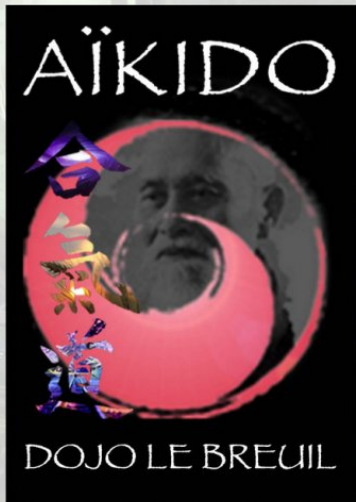
Plus d'infos sur www.aikidolebreuil.com et 06 23 26 81 26







Le Mois
UCHI-DESHI



De mi-mai à mi-juin, venez découvrir l'aïkido
Les élèves vous accueillent !

Mairie - Place du 19 mars 1962 (71670)

www.aikidolebreuil.com



copyleft@aikido-breuil.com

