



# Aïkido et Bien-être

## Aïkido et Bien-être



**Une progression adaptée aux Seniors débutants  
(plus de 55 ans)**



**Retrouver  
de l'énergie, de la souplesse, de  
l'équilibre,  
des relations harmonieuses avec  
autrui, sans violence**

**Prendre confiance en soi  
au sein d'un groupe convivial**

- Travail sur :
  - . la respiration
  - . la circulation de l'énergie
- Déplacement et équilibre
- Travail en harmonie avec un partenaire



**Entraînement les lundis de 16h à 18 de septembre à juin salle DEBUSSY**  
**Pour tous renseignements téléphoner au 06 27 10 18 75**  
**Enseignement Michel DEBRUYNE 2ieme dan 06 78 21 54 85**  
**<http://www.grandesyntheaikido.fr/>**

**Fédération Française d'Aïkido et de Budo**

Siège Fédéral : Les Allées – 83149 BRAS - Tél : 04 98 05 22 28 - Fax : 04 94 69 97 76 - [WWW.ffab-aikido.fr](http://WWW.ffab-aikido.fr)