



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