



JUMBI DOSA AIKIDO CLUB  
GRANDE SYNTHÉ salle DEBUSSY

## L'Aïkido adapté aux Seniors Grands Débutants

La pratique de l'Aïkido améliore la santé par :

- La sollicitation harmonieuse de toutes les parties du corps
- L'augmentation de la souplesse des muscles et des articulations
- L'amélioration de l'équilibre statique et dynamique



« Si vous compreniez les principes de l'Aïkido, vous seriez heureux d'être vivant et vous recevriez chaque nouveau jour avec joie et bonheur »

*MORIHEI UESHIBA*

- Le contrôle de la respiration - Le relâchement
- Entretien la mémoire
- Une relation à autrui permettant **d'échapper à la solitude.**

Salle DEBUSSY  
tel 06 27 10 18 75  
<http://www.grandesyntheaikido.fr>