

AATCA
2023 - 2024

DOJO
Rue Louis Féraud
06610 La Gaude

Aïkido Kobayashi
Aïkishintaïso
APAST



Enseignante
Rolande VAN PARYS Seinei
iondan DNBK
06 63 27 87 77
rolandevp@aikido-lagaude.fr



Aïkido Kobayashi

L'Aïkido est un Art Martial qui au-delà de l'efficacité permet de retrouver:

Sincérité, Échange, Équilibre, Sagesse

Un Art Martial sans compétition pour les hommes, les femmes et les enfants de tout âge.

HORAIRES ET TARIFS

• **Cours d'initiation enfants**

À partir de 4 ans ½

Lundi de 17h30 à 18h00
40€ le trimestre

• **Cours enfants de 6 ans à 11 ans**

Lundi de 18h00 à 19h00
63€ le trimestre

• **Cours ados et adultes**

Lundi de 19h00 à 20h30
Jeudi de 18h30 à 20h00
75€ le trimestre 1 cours / semaine
95€ le trimestre 2 cours / semaine

• **Cours adultes avec handicap**

Mercredi de 17h00 à 18h00
80€ le trimestre

1 cours d'essai offert

Aïkishintaïso

L'Aïkishintaïso no michi est une discipline de développement personnel.

Art d'harmonisation des énergies

L'individu est sous l'ascendance de 3 flux principaux :

Paternel, maternel et individuel

Réduire l'intensité des influences transgénérationnelles et développer le 3ème flux propre à l'être profond.

HORAIRES ET TARIFS

• **Cours adultes**

Lundi de 20h35 à 22h00
80€ le trimestre

Pratique de postures spécifiques, mouvements et méditations corps solidifié, assoupli, énergisé, sensibilisé.

Toutes ces capacités sont augmentées par la pratique régulière.

APAST

Atelier Personnalisé Aïkishintaiso

HORAIRES ET TARIFS

• Cours hebdomadaire adultes

Lundi de 20h35 à 22h00
80€ le trimestre
et/ou
205€ annuel «APAST»

Travail personnel de l'élève

Se pratique à la maison
30 minutes par jour

Un relevé de posture individuel est fait,
et seront prescrits les postures (environ 3)

Relevé mensuel sur un trimestre,
entrecoupé d'un espace de 2 mois tous les
trimestres (période de grand travail).

Les relevés se feront en visio à la maison,
ce qui permet aux débutants d'apprendre
les postures à travailler.

Cours d'Aïkido



Adolescents et adultes

être muni d'un Jo et d'un
Bokken en bois

Licence Annuelle obligatoire pour tous les cours

34€ Enfants jusqu'à 12 ans
58€ Adolescents et adultes

Cette voie ne se résume pas en quelques mots, mais pour s'expliquer, on peut dire par exemple que la raideur, qu'elle soit physique ou mentale, le manque d'énergie ou encore le manque de sensibilité sont des signes de déséquilibres internes et externes, des signes de conflits internes intenses.

Ils constituent des freins à l'évolution et à l'épanouissement de l'être.

Or, il est possible d'agir sur cet état de fait en faisant évoluer ces équilibres physiques, physiologiques et psychiques actuels vers des équilibres meilleurs pour soi et son entourage.

