

Trois jours pour découvrir l'aïkido



Les femmes peuvent progresser efficacement avec leur propre sensibilité au sein de cette discipline.

| CRÉDIT PHOTO : OUEST FRANCE

Le Club de Domloup, en lien avec la Fédération française d'aïkido, propose de découvrir l'aïkido gratuitement au cours de trois journées, les 8, 11 et 15 mars.

L'aïkido est une discipline martiale japonaise accessible à tous, ouverte à la recherche de la paix, fraternité, bien-être, harmonie...

C'est une technique de combat efficace, sans violence, et sans compétition, véhiculant des valeurs reconnues comme féminines : harmonie, non-agressivité, ouverture d'esprit, respect de la vie.

Les techniques visent au contrôle de l'adversaire et l'amènent à la chute et/ou à l'immobilisation en canalisant

conformer à ses possibilités physiques, le but étant précisément de mieux les connaître.

Une telle pratique est donc accessible à tous, hommes ou femmes, adultes, enfants, seniors vétérans et seniors débutants.

Les femmes peuvent progresser efficacement avec leur propre sensibilité au sein de cette discipline qui nécessite d'utiliser avant tout la souplesse, l'énergie, la capacité à évaluer rapidement des situations, plutôt que la simple force physique. Elles trouveront confiance en elles et bien-être et dépasseront les appréhensions face à un contact physique ou un éventuel conflit.