

Vous cherchez à développer une activité sportive qui vous aide à vous épanouir dans votre corps ? L'Aïkido des Seniors s'inscrit parfaitement dans cette démarche. Au-delà de l'aspect purement thérapeutique, il joue un rôle préventif très important et apporte beaucoup de bien être aux "Seniors débutants".

L'AÏKIDO
des **Seniors**

Aïkibudo • Kinomichi



Témoignages

" Cet art est un moment de partage et de prise de conscience de son corps." (Michel, 63 ans)

" L'aïkido pour moi ? Santé, bien-être, harmonie." (Marie, 59 ans)

Alors vous aussi...
... venez essayer cet art !



Conception graphique : Kom Low Cost • Crédits photos : FFAAA.

FFAAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires

11, rue Jules Vallès - 75011 Paris

Tél. 01 43 48 22 22

Fax 01 43 48 87 91

Membre pour la France de la Fédération
Internationale d'Aïkido



合氣道

FFAAA
Fédération Française
d'Aïkido
Aïkibudo
et Affinitaires



www.aikido.com.fr / ffaa@aikido.com.fr

AÏKIDO

Aïkibudo • Kinomichi

des Seniors



*Mon équilibre santé/bien-être
passe par mon Aïkido
Et vous ?*

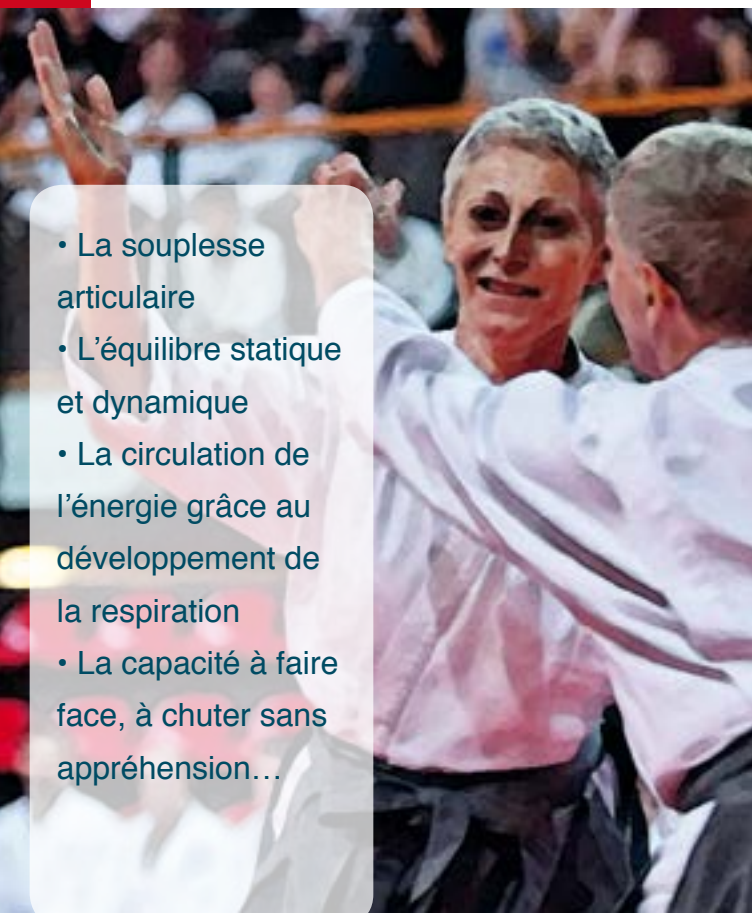
www.aikido.com.fr
ffaaa@aikido.com.fr

Entretien du corps Socialisation

Parce que nous pensons que l'Aïkido n'est pas réservé qu'aux enfants ou aux jeunes adultes, voici quelques mots des bienfaits que cet art martial peut apporter à des personnes de 50, 60 ans et plus.

合氣道
En travaillant les techniques propres de l'Aïkido, il s'agit de développer :

- La souplesse articulaire
- L'équilibre statique et dynamique
- La circulation de l'énergie grâce au développement de la respiration
- La capacité à faire face, à chuter sans appréhension...



L'AÏKIDO des Seniors

Aikibudo • Kinomichi

C'est libérer votre Bien-être

L' Aïkido est un art martial japonais basé sur la non-violence et la maîtrise de soi.
L'Aïkido est une discipline adaptée aux seniors.



合氣道

- *Il ne faut pas oublier qu'au Japon, les arts martiaux sont pratiqués par des adeptes de tous les âges.*
- *Les grands maîtres d'aïkido sont souvent âgés et continuent de démontrer à de jeunes personnes vigoureuses que les apparences sont parfois trompeuses.*



Morihei Ueshiba :
fondateur de l'aïkido

- *Nous adhérons à cette vision des choses qui est également celle de la FFAAA Fédération Française d'Aïkido, Aikibudo et Affinitaires.*