



AIKISHINTAISO

2012-2013

Académie Chambérienne d'Aikishintaiso

06 83 17 29 36

L'aikishintaiso

L'aikishintaiso est issu de différentes traditions martiales japonaises (aikido, shugendo, zen...) étayées de recherches contemporaines en sciences humaines. Il s'intéresse au fonctionnement du corps : chaînes musculaires, physiologie, énergie, sensibilité... , afin d'améliorer l'équilibre psychosomatique.

Selon une progression établie avec précision, les assouplissements, postures, marches, méditations multiplient les situations d'exploration interne.

La pratique régulière développe la proprioception, la souplesse et la puissance. Elle favorise l'investissement harmonieux de son corps par l'individu, lui permet de comprendre les adaptations qui se sont mises en place au fil du temps et de réduire les tensions.

Les rituels traditionnels s'appliquent dans un cours d'aikishintaiso comme dans un cours d'aikido. Ils constituent des repères conscients.

L'aikishintaiso peut se pratiquer collectivement, individuellement, dans le cadre d'ateliers personnalisés (APAT). Il s'adresse à tous, à partir de 16 ans.

Lieu : gymnase des Combes, Chambéry le Haut

Les cours hebdomadaires

Mardi : salle à l'étage

18h30-20h00

Le cycle jo

Conçu pour être suivi dans son intégralité ou sous forme de stages ponctuels.

Dimanche : dojo

9h00-10h15

10h45-12h00

09/09, 07/10, 04/11, 02/12, 13/01, 03/02, 10/03,

28/04, 05/05, 02/06

A.P.A.T

6 rendez-vous, répartis sur une année, les mardis.

Enseignement :

Ogier Anne sensei

Tarifs à l'année

Licence 53 euros

Cours hebdomadaire : 90 euros

Cycle jo : 120 euros

A.P.A.T : 190 euros

Pour le cycle jo, possibilité de payer lors de participation ponctuelle :

la matinée : 20 euros

le cours : 12 euros

Début des cours

Cycle jo : 9 septembre

Cours hebdomadaire : 20 novembre



www.aikishintaiso-chambery.aikido.fr