



Ligue Nord-Pas-de-Calais



L' AÏKIDO
UN ART DE VIVRE EN HARMONIE



Retrouver l'harmonie



- **Art martial** d'origine japonaise,
- L'Aïkido regroupe des formes techniques de **self-défense**
- permettant de **canaliser l'agressivité de l'attaquant**
- tout en **se préservant de celle-ci.**



Face aux agressions de toutes natures,...



...apprendre à gérer son stress.



- Ouvert à toutes et à tous
- Quel que soit l'âge et les capacités physiques,
- la pratique de l'Aïkido favorise
concentration et maîtrise de soi
- et permet de retrouver confiance en soi.

Une pratique de santé du corps et de l'esprit



- Excluant toute compétition,
- l'Aïkido accroît et entretient
- les qualités physiques ...

... dans le respect des capacités de chacun.



Un apprentissage stimulant

- L'apprentissage des techniques fait appel à l'**observation visuelle**
- Il stimule la **réflexion** et la **mémorisation**.
- La pratique régulière développe les **réflexes** et l'**équilibre** propices à la **coordination des mouvements** et la **maîtrise de son corps**.



Une pratique régulière de l'Aïkido...



- met en éveil et renforce le **système musculaire et articulaire** ;
- développe et entretient le **système cardiaque et vasculaire**
- ainsi que les **capacités respiratoires...**

...tout au long de la vie !





Ligue Nord-Pas-de-Calais



<http://aikido-nordpasdecalais.fr/>

Crédits photographiques :

- *Toutes les couleurs de la région*, © Guillaume Brabant,
- *Les Rencontres des Petits Samourais*, © Dominique Aliquot