

CYCLE JO

Le jo, pratique interne, pratique externe

Dirigé par **COGNARD André shihan,**
8^{ème} dan d'aikido

Au dojo du Portail Rouge
11 allée Jacques Thoinet 42100 Saint Etienne

Les jeudis 13 janvier, 10 février, 17 mars, 14 avril, 12 mai 2011

Dans la tradition des arts martiaux, on distingue deux aspects interdépendants : le premier concerne le développement technique, tactique et stratégique. Le second, le développement de l'énergie, de la conscience et de l'intuition, nécessaires dans toutes situations de conflit. Ce cycle portera sur ces deux aspects et la manière dont ils se répondent.

TARIFS

- 200 euros pour le cycle complet (aikishintaiso et aikijo)
- 130 euros pour l'une des deux disciplines
- 50 euros la journée du 12 mai 2011
- 27 euros le cours

Cycle ouvert à tous, y compris aux non pratiquants

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

akamon-academie@aikido.fr / 06 46 85 50 30/ akamon-academie.aikido.fr

HORAIRES

19h – 20h30 : aikishintaiso

Le jo, outil de méditation comme moyen de développer son énergie et sa conscience

20h30 – 22h : aikijo

Le combat à plusieurs attaquants

Le jeudi 12 mai, les cours se dérouleront toute la journée (horaires à préciser ultérieurement)

