

**New!**

# **AIKIDO** au Castle Club



## **Pour Enfants et Adultes**

*Sensei*

**Larbi EL AKEL Shihan,**  
**6ème Dan**

*Diplomé du Hombu Dojo de Tokyo  
(Centre mondial de l'Aikido au Japon)*



L'**Aïkido** peut être défini de manière concise  
(mais imparfaite).

- Aï** : représente l'harmonie, la coordination, l'**Union**.  
**Ki** : englobe la "force de vie", l'**Energie**.  
**Do** : signifie la recherche, la **Voie**.  
**Aïkido** : la forme moderne et pacifique d'un ancien art martial japonais, mis en pratique par Maître **Morihei Ueshiba** unissant l'étude physique et mentale de l'énergie.

### **BUTS :**

- Confiance en soi, souplesse de l'esprit par la découverte des possibilités de son corps.
- Coordination des mouvements et des idées dans l'espace.
- Respect du partenaire, contrôle de l'agressivité et du calme intérieur.
- Développer progressivement l'harmonie du corps et de l'esprit.
- Maîtrise des réflexes de défense via l'apprentissage des mouvements retournant la force de l'adversaire contre lui-même.



### **COURS**

Adultes	Enfants (*)
Jeudi	Lundi
12h00 -13h00	18h00 -19h00

(\*) (8 à 11 ans)

### **INFORMATIONS:**

[rem-aiki-dojo@telenet.be](mailto:rem-aiki-dojo@telenet.be)  
+32(0)495 60 95 20  
[www.rem-aiki-dojo.eu](http://www.rem-aiki-dojo.eu)

**Inscription toute l'année**  
**Premier cours gratuit**



Exempt de timbre, Art. 198 du Code de Taxes assimilées aux timbres