

## [Aikido Sensoriel](#)

Catégorie : [Présentation du Club](#)

Publié par Paolo Atzori le 20-08-2019 13:20

AIKIDO SENSORIEL

HORAIRE EN JOURNEE

Vendredi de 16h30 à 18h00

PRATIQUE SOUPLE, ET ACCESSIBLE A TOUS.

L'AÏKIDO, art martial de la paix, vise, avant toute chose au développement des capacités physiques et mentales du pratiquant. L'aïkido peut être bénéfique quel que soit l'âge et la condition physique de la personne.

Il comprend le maniement des armes (sabre en bois, bâton) et des techniques à mains nues.

La pratique d'un art martial vous a toujours tenté sans avoir jamais osé franchir le porche d'un dojo?

L'aikido sensoriel constitue peut être la première étape d'une démarche d'approche ou de redécouverte de l'aikido

Isabelle Caut 3ème dan Brevet fédéral a mis au point une approche adaptée pour découvrir quelques unes des nombreuses facettes de l'aïkido.

Sa pratique est enrichie par son parcours professionnel, en effet Isabelle est également Psychomotricienne et l'écoute et la préservation du corps sont au coeur de sa pratique.

Par conséquent :

- Vous êtes novice et vous souhaitez découvrir cet art martial grâce à une pédagogie progressive et adaptée.
  
- Vous connaissez déjà l'aïkido ou un autre art martial et vous voulez reprendre en douceur après une interruption plus ou moins longue
  
- Aikidoka : vous cherchez à pratiquer autrement, ponctuellement ou de façon plus régulière

Ce nouveau cours est fait pour vous!

Chacun peut y développer :

- l'écoute de son corps pour retrouver ou préserver une aisance corporelle renforçant la tonicité et le bien-être
  
- La possibilité de réaliser des mouvements relâchés, favorisés par une pratique mobile et souple
  
- la respiration, l'équilibre
  
- la relation au partenaire et la confiance en soi, développant ainsi une maîtrise de la gestion du stress

Isabelle Caut 3ème dan Brevet fédéral et psychomotricienne

