

L'Aïkido Club de Castries  
vous propose un cours de

# Self-Défense

## Adaptée

Énergie interne, Posture, Respiration, Contrôle des émotions  
& Techniques défensives d'esquive et de contrôle



Dirigé par  
Marc Senzier  
Enseignant professionnel D.E.  
5° Dan Aïkido FFAAA  
4° Dan Aïkikaï de Tokyo  
3° Dan Iaido CNK-FFJDA  
DEJEPS

Samedi 17 novembre 2018  
de 14h-16h

Dojo E. Mazaudier. Rue du Romarin. 34160 Castries

Tarif découverte : 10 euros (1/2 tarif )

Ouvert à toutes et à tous  
Nombre de places limitées. Pré-inscription requise  
Prévoir une tenue souple et ample

Les participant(e)s sont tenus de respecter les consignes de sécurité  
L'organisateur se réserve le droit d'annuler en cas de participation insuffisante

**Une méthode basée sur la non-violence**



Organisé avec le concours de  
l'Aïkido Club de Castries  
Club affiliés à la F.F.A.A.A  
06 70 19 03 97 - <http://aikiryu.free.fr>