

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 19 janvier 2019
de 14h-16h

Dojo E. Mazaudier. Rue du Romarin. 34160 Castries

Tarif : 15 euros

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>