



# Self-Défense Aïki-Ju-Jutsu

Méthode basée sur la non-opposition et la résolution pacifiste des conflits



Énergie interne

Posture

Respiration

Contrôle des émotions

Samedi 10 octobre 2020

Castries (34) / 14h-16h

Dojo E.Mazaudier  
rue du Romarin. 34160 Castries

Cours tous niveaux, débutants et confirmés

Niveau I : Esquives et Dégagements

Niveau II : Clefs articulaires et Contrôles

Niveau III : Frappes, Projections et Désarmements

Tarif 15 euros

Infos, Tarifs, Devis :

École Shin Do Aïki Ryu

**Marc Senzier**

CN 5° Dan d'Aïkido, 4° Dan Aïkikaï de Tokyo, 4° Dan de Iaïdo  
Enseignant professionnel diplômé d'État DEJEPS

06 70 19 03 97 & <http://aikiryu.free.fr>