



Self-Défense Aïki

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



Énergie interne

Posture

Respiration

Contrôle des émotions

Cours 2023/2024

accessibles à toutes et tous

Dojo E. Mazaudier
462 rue du Romarin
34160 Castries

Niveau I : Prévention, Posture

Niveau II : Esquives et Dégagements

Niveau III : Clefs articulaires et Contrôles

Niveau IV : Projections, Frappes et Désarmements

Dates :

Samedi 7 octobre 2023

Samedi 18 novembre 2023

Samedi 27 janvier 2024

Samedi 6 mars 2024

Samedi 27 avril 2024

Niveaux I, II

Niveaux I, II, III

Niveaux I, II, III

Niveaux II, III, IV *

Niveaux II, III, IV *

* accessible aux personnes ayant suivi au moins un cours d'un niveau III minimum.

Horaires :

14h-16h

Tarifs :

Forfait 5 cours : 90 euros ; 1 cours : 25 euros

Réduction Couple, Famille :

5 cours : 70 euros ; 1 cours 20 euros / pers.

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>