



# École Shin Do Aïki Ryu

Aïkido Aïki-Ken Aïki-Jo Ken-Jutsu Iaïdo Taïso Self-Défense

propose une pratique de

## Self-Défense Aïki

basée sur

**l'Énergie interne**

**la Posture**

**la Respiration**

**le Contrôle des émotions**

**et des Techniques défensives d'esquive et de contrôle**

La plupart des méthodes de Self-Défense proposent des techniques qui nécessitent en réalité plusieurs années de pratique pour parvenir à un niveau de maîtrise suffisant pour pouvoir les appliquer. En cas d'agression, une réponse violente ou mal adaptée risque d'augmenter considérablement la violence d'un agresseur.

Cette méthode se base principalement sur la construction d'une attitude corporelle afin de ne pas être considéré(e) comme une proie et devenir la cible d'un agresseur, les prédateurs s'attaquant prioritairement aux proies qu'ils considèrent faibles ou isolées.

Il est préférable d'annihiler la mauvaise intention d'un individu en apprenant à se sortir au plus vite d'une situation peu favorable, sans donner prétexte à l'envenimer.

Les premiers gestes étudiés sont ceux de l'esquive et du dégagement. Des gestes plus élaborés compléteront un répertoire technique adapté répondant à des situations plus critiques.

**Cette formation s'adresse à toutes et à tous.**

Pour les personnes qui de par leur métier ou leur activité sont confrontés régulièrement à la violence, une étude plus approfondie et adaptée au besoin de chacun peut être envisagée.

**Au travers de cette formation, vous retrouvez sérénité et confiance en vous !**

Cours et Stages de Self-Défense Aïki  
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>





**Les cours de Self-Défense Aïki** commencent par une petite préparation physique modérée qui intègre :

- des exercices corporels
- de respiration
- d'étirements et de centrage.

Le travail technique est composé de :

- techniques axées sur la défense avec volonté de ne pas surenchérir ou blesser l'autre : volonté d'apaisement et gestion pacifique des conflits
- un travail sur l'Énergie (externe et interne)
- l'apprentissage d'un répertoire technique d'urgence pour faire face aux cas les plus critiques.

### **Cycles de cours ou stages en clubs sportifs, associations, comités d'entreprises...**

- Pas de condition physique particulière
- Tenue souple et ample de préférence
- Port de bijoux proscrit (pour éviter casse ou blessure)

### **L'intervenant :**

Marc Senzier pratique les arts martiaux depuis plus de trente ans dont principalement l'Aïkido dont la philosophie prône la résolution pacifiste des conflits et les techniques, le respect de l'intégrité physique.

Il est enseignant professionnel diplômé d'état depuis vingt cinq ans et enseigne dans le milieu associatif ou fédéral, mais aussi dans les écoles primaires, collèges et universités.

Aujourd'hui il est expert 5° Dan Aïkido, 4° Dan Aïkikaï de Tokyo, 4° dan Iaïdo, DEJEPS. Directeur technique de l'Ecole Shin Do Aïki Ryu qu'il a fondée en 2007, il dispense ses enseignements dans plusieurs clubs de la région de Montpellier et intervient en tant qu'animateur de stage sur la région Languedoc Roussillon Occitanie.

Contact / Renseignements / Inscriptions

06 70 19 03 97

<http://aikiryu.free.fr>