

L'AIKIDO est un art martial japonais sans compétition.

LES APPORTS DE L'AIKIDO : Santé - équilibre – sérénité

- L'utilisation équilibrée de son corps a des prolongements au quotidien (dans la vie personnelle ou professionnelle).
- Le travail respiratoire, présent en permanence, est bénéfique à la santé en général, et au système cardio.
- Une pratique régulière favorise le développement de la concentration, le repérage dans l'espace et un mieux-être.
- L'Aïkido peut permettre de canaliser l'agressivité, et peut agir sur la prévention des conflits et la gestion du stress.
- Les techniques favorisent la maîtrise de soi et le respect de ses partenaires.

Horaires : voir le site : escal34.free.fr

Enseignant référent : Jean-Jacques CHEYMOL

ceinture noire 5^{ème} dan - Diplômé d'Etat

Renseignements : 04 67 13 60 93 ou escal34@yahoo.fr

THE AIKIDO is a Japanese martial art without competition.

THE CONTRIBUTIONS OF THE AIKIDO: health - balance – serenity.

The balanced usage of its body impacts the way of life, on the private life as the professional one.

The breathing fully included to the practice offers advantages to the health, and to the cardio system.

A regular practice develops concentration, the locating in the space and a better well-being.

The Aikido allow the management of the aggressiveness, the conflicts prevention and the management of the stress.

The Aikido Technics develop the self-control and the respect of his/her partners .

Schedules: See the web site: escal34.free.fr

Main teacher: Jean-Jacques CHEYMOL black belt, 5th dan – State-certified.

Informations : 06 13 59 36 64 or escal34@yahoo.fr

EL AIKIDO es un arte japonesa marcial sin la competición.

LAS CONTRIBUCIONES DEL AIKIDO: salud - equilibrio - serenidad.

El uso equilibrado de su cuerpo afecta el modo de vivir, en la vida privada como la vida profesional.

La respiración totalmente incluida a la práctica ofrece ventajas a la salud, y al sistema cardio.

Una práctica regular desarrolla la concentración, la localización en el espacio y un mejor bienestar.

El Aikido permite a la dirección de la agresividad, la prevención de conflictos y la dirección de la tensión.

Las Técnicas de Aikido desarrolla el autocontrol y el respeto de sus compañeros.

Listas : Mirar el sitio web: Escal34.free.fr

Profesor principal: Jean-Jacques CHEYMOL cinturón negro, 5o dan - Certificado por estado.

Informaciones: 06 13 59 36 64 or escal34@yahoo.fr

Das AIKIDO ist eine japanische kampfkunst ohne wettbewerb.

Was das AIKIDO Ihnen beibringt : Gesundheit – Ausgeglichenheit – Heiterkeit

-Eine ausgeglichene sportliche Aktivität hat wohltuende Auswirkungen auf den Körper (im persönlichen sowie im professionellen Alltagsleben)

-Eine regelmäßige arbeit an dem atem ist sowohl für das Herz-kreislauf-system als auch für die gesundheit im allgemeinen günstig.

- Ein regelmäßiges training fördert die entwicklung der konzentration, einen guten raumbesug und die verbesserung des wohlbefindens.

- Das AIKIDO kann dazu beitragen, die aggressivität zu kanalisieren, die konflikten zu verhüten end den stress zu kontrollieren.

- Die techniken fördern die selbstbeherrschung und den respekt der partner.

Stundenplan : siehe die webseite : escal34.free.fr

Lehrer : Jean-Jacques CHEYMOL – Schwarzer Gürtel, 5 Dan – Hochschulabschluss

Weitere auskünfte : 0033 6 13 59 36 64 oder escal34@yahoo.fr