



Cours d'Aïkido adapté

Atelier ***Eveil corporel - Aïkido - Relaxation***

- ▶ **Adultes** (ESAT...) : **Le Jeudi de 10h30 à 11h30**
- ▶ **Enfants** (IME...) : **Le Jeudi de 14h à 15h**
- ▶ **Lieu** : DOJO Guy Dupuis 22 rue des Cressonnières 95210 St Gratien
- ▶ **Public** : toute personne handicapée en mesure de se mouvoir

Orientation du travail :

éveil corporel : prendre conscience de son corps :

- par différentes approches : auto-massages, étirements, respiration ...
- par un travail sur la posture, sur la globalité corporelle

Aïkido : approche douce et ludique de l'aïkido, plaisir de se rencontrer et d'échanger avec l'autre, le respecter.

Etude de différentes situations permettant :

- d'établir et de développer un contact avec l'autre sans contrainte
- d'expérimenter le déséquilibre sans opposition,
- de travailler l'unité du corps en coordonnant ses mouvements

la relaxation :

Retour au calme, intériorisation, détente

- ▶ **Contact** : Jean-Pierre Pigeau 06 01 85 59 08

.....Reprise des cours le Jeudi 10 septembre 2020