

AÏKIDO

(Art martial japonais)

ASAKJN (Association AÏKIDO / KEN / JO de Neuilly)

NOTRE OFFRE

Éducation martiale :

Dans un cadre strictement AÏKIDO, ce stage consiste à initier à l'acquisition des notions de Défense et d'Attaque, selon une méthode codifiée.

Cette pratique de l'AÏKIDO, adaptée spécifiquement à l'entreprise, vise à développer, chez les participants, des compétences favorisant la réussite, la performance et le bien-être au travail.

Ainsi, les participants tendent à développer certains savoir-être, tels que :

Concentration / Vigilance / Réactivité
Vision / Perception / Intuition

Et une meilleure capacité à gérer les conflits.

NOS ACTIVITÉS

Par l'acquisition de savoir-faire techniques:

- Techniques de défense réalisées à mains nues, à partir d'attaques, telles que :

Diverses saisies (Poignet/Bras/Vêtement) et/ou des frappes codifiées.

L'ensemble provenant de face/sur le côté/venant de l'arrière, par un ou plusieurs attaquants.

- Utilisation d'armes en bois, telles que :

Bâton long (Jo)
Sabre (Boken)
Couteau (Tanto)

ENCADREMENT

Au Dojo Espace Koenig, un groupe de 15 / 20 stagiaires recevra une formation adaptée, selon la capacité de chacun à s'imprégner des pratiques martiales proposées.

2 intervenants :

Gérard Dumont (Directeur technique du club d'AÏKIDO -ASAKJN) 7^e Dan

Martine Kiat, Assistante (Consultante / Psychologue du travail) 2^e Dan

LIEUX DE PRATIQUE

Dojo de l'Espace sportif Koenig
23 boulevard du Général Koenig
92200 Neuilly-sur-Seine

DURÉE

Un après-midi de la semaine de 13h00 à 18h00

13h00 : Accueil des stagiaires

13h30 à 15h30 : Pratique à mains nues

15h30 à 16h00 : Pause de 30 mn

16h00 à 18h00 : Pratique avec armes en bois
(Bâton / Sabre / Couteau)

TARIF (TTC)

Forfait : 400€ (5h00)

CONTACT

Téléphone : **01 42 71 45 30** (messagerie)

et **06 21 41 56 75** (messagerie)

Adresse email : gdpa.pro@gmail.com

Informations sur : www.aikido-gerard-dumont.com



NEUILLY-SUR-SEINE