



L'Aïkido, un Art Martial Qui n'est pas Uniquement réservé Aux Hommes....

Mesdames,

Avez-vous déjà pensé à oublier votre quotidien ? A vous déconnecter pendant un moment des tracas de la vie de tous les jours ? À vous libérer du carcan que nous impose la vie moderne ?

Oseriez-vous vous accorder ce privilège en franchissant la porte d'un dojo pour venir essayer **l'AÏKIDO ???**

Oui, cet art martial s'adapte très bien à nos spécificités féminines car il a la particularité de permettre aux femmes de pouvoir travailler avec les hommes sans que la différence physique ne soit ressentie. En effet, cette discipline requiert peu de force et exclut les catégories de poids, ceci nous permet de trouver notre place sur un tatami en travaillant avec des hommes de gabarits plus importants.

L'Aïkido étant dénué de compétition, vous pourrez pratiquer une activité sans avoir peur d'être jugées, évaluées, regardées ou comparées et vous pourrez évoluer tranquillement, sans pression extérieure, à votre propre rythme. Vous apprendrez à reprendre confiance en vous.

Cette discipline va vous permettre de décompresser et vous trouverez là un bon échappatoire. Parfois même, vous aurez l'impression que cette fameuse énergie qui vous manquait tant en début de séance a été régénérée à la fin du cours. Quel bonheur après une longue journée de travail bien stressante !!!

Et pour celles qui ont parfois été écartées d'une vie sociale épanouie, ce sera l'occasion de retrouver le contact avec l'autre au moyen de saisies et de techniques de défenses issues des techniques ancestrales des samouraïs. Vous serez intégrées dans un groupe sympathique avec qui vous pourrez vous lier d'amitié.

D'autre part, l'Aïkido a cette faculté de pouvoir s'adapter aux différentes physiologies de chacune d'entre nous :

Pour celles qui sont déjà sportives, vous pourrez vous défouler et entretenir votre forme physique tout en canalisant votre énergie.

Pour celles qui se disent «*le sport ce n'est pas pour moi*» ou «*je suis trop rouillée pour faire cela*», vous pourrez réapprendre à comprendre comment fonctionne votre corps et à vous réconcilier avec celui-ci, vous retrouverez ainsi une certaine forme physique, de la souplesse et une bonne tonicité musculaire, se traduisant par un bien-être assuré.

Alors, n'attendez-plus !!! N'hésitez plus et venez nous rejoindre sur un tatami. La seule chose que vous pourriez risquer, c'est de n'avoir plus envie de repartir ...



**Pour plus de renseignements,
contactez:**

**LIGUE AUVERGNE AIKIDO
Florent DESJOBERT – Président**

Tél: 04 70 03 14 99

email: ffab-auvergne@voila.fr

<http://ffabauvergne.olymppe.in>

<https://www.facebook.com/FFAB.Auvergne>

