

AÏKISHINTAISO

Aï = harmonie Ki = énergie Shin = esprit Taiso = mouvement

Vous recherchez une pratique physique pour :

- Assouplir votre corps
- Relâcher les tensions inutiles
- Équilibrer votre posture
- Activer et faire circuler votre énergie
- Tonifier les couches musculaires profondes
- Tisser un lien conscient à votre corps
- Développer une plus grande liberté intérieure



L'Aïkishintaiso est une pratique qui peut répondre à vos attentes.

Il s'agit d'une discipline énergétique japonaise, qui, au moyen de postures et marches, amène à entreprendre un travail pour se connecter à chaque partie de son corps, éprouver et disposer de sa pensée, de ses émotions, et mieux se connaître.

Les bénéfices immédiats sont :

- le sentiment « d'avoir de l'énergie »,
- l'augmentation du désir d'entreprendre,
- une meilleure compréhension des autres.



Les bénéfices à long terme sont :

- la santé et la souplesse d'adaptation
- l'amélioration des capacités physiques, intellectuelles
- l'émergence de consciences mémorielles
- des relations plus harmonieuses avec les autres
- un alignement intérieur stable
- le développement d'une conscience éthique

Je vous invite à venir faire l'expérience de l'AÏKISHINTAISO

au dojo du Point d'Equilibre

2 cours d'essai libre



**mardi soir - 18h00 à 19h30 à partir du
18/10/22**

**mercredi matin - 9h00 à 10h30 à partir du
19/10/22**



4540 route de Bobon - Le Vernolet - VION



06 85 26 39 78 - Magalie ROCHE



**Prévoir une tenue souple et confortable .
On pratique pieds nus.**