

COUSANCE

L'aikishintaiso, un art martial sans combat

Art martial sans combat, si ce n'est contre soi-même, pratique de développement personnel exigeante et intense, l'aikishintaiso repose sur les concepts traditionnels japonais d'harmonie (ai), d'énergie (ki), d'esprit (shin) et du mouvement du corps (taiso). Alternant postures et méditation, le travail effectué au cours des séances a pour but de permettre d'harmoniser son esprit, son corps et ses émotions, en libérant le psychisme des obstacles créés par les souffrances accumulées, personnelles ou collectives.

Le stage est ouvert à tous, débutant, pratiquant occasionnel ou régulier. Il comprendra deux cours, de 14 à 16 heures et de 16 h 30 à 18 h 30, donnés par deux sensei (enseignants) différents : Franck Barthélémy, qui vient de Grenoble et Anne Morey. Il s'achèvera par un repas partagé au château des Princes d'Orange à Cuiseaux.

CONTACT : inscription, stage complet 25 euros. Un cours 15 euros.
anne.morey71@gmail.com



■ La pratique prend sa source dans les arts martiaux. Photo Nicolas BROISSAND