

## COUSANCE

### Les cours d'aikishintaiso ont repris



■ Une pratique qui s'adresse à toute personne adulte.

Photo archives Nicolas BROISSAND

Les cours d'aikishintaiso ont repris au dojo du gymnase. C'est la deuxième année qu'Anne Morey, enseignante, propose sur la commune, tous les jeudis, la pratique de cette discipline exigeante dérivée des arts martiaux.

Reposant sur les concepts traditionnels japonais d'harmonie (ai), énergie (ki), esprit (shin), mouvement du corps (taiso), l'aikishintaiso s'intéresse au fonctionnement du corps : chaînes musculaires, physiologie, énergie, afin d'améliorer l'équilibre psychosomatique. Selon une progression préétablie, les assouplissements, postures, enchaînements, méditations multiplient les situations d'exploration interne. La pratique régulière améliore la circulation de l'énergie et développe la souplesse et la sensibilité.

Cette année, six ateliers personnalisés individuels seront mis en place pour ceux qui désirent approfondir leur pratique.

**CONTACT :** Anne Morey, académie d'aikishintaiso Bresse-Revermont, 06.83.17.29.36. ou : [anne.morey71@gmail.com](mailto:anne.morey71@gmail.com)