

L'heure de la reprise pour les adeptes de l'aïkido

L'école d'aïkido traditionnel a repris ses activités chaque mardi de 19 h 30 à 21 h 30 au dojo rénové de la salle des sports.

« L'aïkido est un art martial qui apporte des réponses réalistes dans des situations d'agression et contribue à la santé par un entretien physique et une stimulation des capacités énergétiques », explique Jacques Faivre, qui assure la gestion des cours. Ceinture noire 6^e dan et expert de l'école internationale d'aïkido traditionnel, il pratique cette discipline depuis plus de 43 ans.

Dans le contexte actuel de préoccupations sanitaires et de peurs irrationnelles, le maître rappelle que l'aïkido propose un art

de vivre et des techniques de santé qui contribuent à un renforcement des défenses immunitaires, de la confiance en soi et de la confiance aux autres.

C'est une discipline non compétitive, accessible à tous sans considération d'âges, de sexes ou de capacités physiques et que sa pratique peut commencer à tout moment de l'année.

En raison de la situation particulière liée au Covid-19, un protocole de reprise a été mis en place, visible sur le site <http://aikido-54-nancy.com/fr/127/3/repriseaikidocovid19protocole.html>

Renseignements complémentaires au 06 30 80 12 00.



L'aïkido permet de maîtriser les peurs et les situations de conflits.