

# Stage Aïkido échange & controverse

Animé par Arnaud Waltz 6e dan (BEES 2) et Michel Lapierre 5e dan (BEES 1)



*Souplesse  
Bien-être*

*Énergie  
Équilibre*

## Découverte de l'Aïkido à l'attention d'un public Seniors\*

*Vous pratiquez (ou avez pratiqué) une activité physique,  
venez essayer cet Art Martial Japonais  
basé sur la non-violence et la maîtrise de soi.*

**Dimanche 3 mai 2015 de 10h à 12h**

**Dojo Michigami / Gymnase Manouchian  
41 rue Lécuyer - 93300 Aubervilliers**

Tenue : Jogging et tee-shirt

Après un échauffement spécifique (Aïkitaïso),  
découverte de l'Aïkido (à mains nues et au bâton)  
puis un retour au calme par quelques exercices de Shiatsu.

Discussion et interview autour d'un verre.

\*à partir de 55 ans

### Renseignements :

[aikidoéchangeetcontroverse@gmail.com](mailto:aikidoéchangeetcontroverse@gmail.com)

Contact : Michel Lapierre : 06 52 58 10 07

Visitez notre site

[www.aikido-ec.fr](http://www.aikido-ec.fr)



**Aïkido**

**échange & controverse**