



Aïkiryu-Taïso

gymnastique Japonaise

Châtenay-Malabry

le lundi
de 19h40
à 21h00

Gymnase du lycée technique

Jean Jaurès

280 avenue Jean Jaurès

*«S'accorder un espace temps pour être à l'écoute de soi,
développer la confiance et rencontrer son corps.»*

ASVCM-Aïkido

L'Aïkiryu-Taïso

Pratique corporelle d'origine japonaise,
art énergétique.

Un temps s'ouvre pour soi, chacun entre
dans la pratique, guidé par l'enseignant.
Les différents exercices proposent
de revisiter le corps, d'éprouver
les sensations qu'il vous donne :
Assouplissement et dynamisation,
travail postural en immobilité
et en mouvement, méditation.

La présence à l'autre et l'enrichissement
mutuel font partie des valeurs transmises
par notre école, la F.AAGE.

Renseignements : Alain CHAPON
06 61 19 01 87 - alain.chapon@yahoo.fr

ASVCM



Ville de Châtenay-Malabry

www.asvcm-aikido.org

Ne pas jeter sur la voie publique

