



AIKIBUDO

HANA DOJO

ART MARTIAL TRADITIONNEL

SELF DEFENSE



SAMEDI 15h30 - 17h00

AIKIBUDO

SAMEDI 17h00 - 18h00

SELF DEFENSE

Pratiquez l'Aïkibudo et/ou la self défense au Hana Dojo

Dojo du complexe sportif - rue Albert Hermant – Phalempin

Affilié à la Fédération Française d'Aïkido et Aïkibudo et Affinitaires

www.aikibudo-nordpasdecalais.fr

Tél : 06.22.02.26.24



L'AIKIBUDO

L'Aïkibudo est un art martial de défense d'origine japonaise essentiellement basé sur des techniques de défense issues de l'Aïkido-Jujutsu et du Daito-Ryu-Aiki-Jujutsu. Il utilise l'esquive, la souplesse et la technicité. Non violent et basé sur un travail en partenariat sans compétition, il doit être néanmoins pratiqué sans complaisance et avec sincérité.

L'Aïkibudo est une activité physique centrée sur une logique du combat. Il s'agit de réagir aux attaques d'un ou plusieurs partenaires et de pouvoir mettre en œuvre des techniques ou des principes permettant de s'en sortir, en immobilisant ou en projetant au sol l'attaquant.

Il s'adresse à celles et ceux qui recherchent une pratique authentique, artistique et souhaitent passer des grades "Dan" reconnus par la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires.



LA SELF DEFENSE

Utilisant les principes de l'Aïkibudo, la Self défense se pratique sous une forme plus libre et sportive en l'absence de katas et de passages de grades. La forme de travail est plus directe et rapide. Nous veillons au respect de l'intégrité physique du partenaire grâce à un travail progressif.

Elle s'adresse à celles et ceux qui recherchent une pratique leur permettant d'apprendre des techniques afin de mieux faire face à des situations d'agressions physiques (défense contre des saisies, encerclement, frappes à main nue ou armée, tentative d'étranglement).

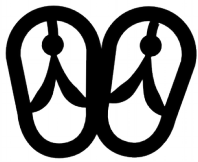
L'association Hana Dojo a souhaité proposer deux créneaux horaires séparés afin de permettre à chacun d'aborder sa pratique martiale selon ses besoins et motivations. Ainsi, il est possible chaque samedi de participer à un seul cours (Aïkibudo ou Self défense) ou aux deux (Aïkibudo et Self défense).



QU'APPORTE L'AIKIBUDO ?

Comme toute activité sportive l'Aïkibudo développe les qualités physiques : psychomotricité, souplesse, résistance, etc. La dimension « art martial » permet de travailler sur le contrôle des réactions et émotions « comment réagir sûrement et efficacement ». Les multiples situations proposées obligent à développer un esprit d'adaptation physique, technique et mentale.

Discipline sans compétition, elle permet néanmoins à chacun de pouvoir exprimer à son niveau sa fougue et sa combativité, toujours dans le respect de l'intégrité des autres et de soi-même.



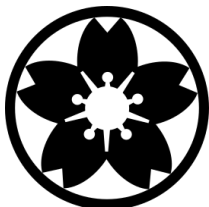
L'AIKIBUDO, POUR QUI ?

L'Aïkibudo peut être pratiqué tout au long de la vie, sauf restriction médicale (à partir de quatorze ans au hana dojo de Phalempin). De nombreux pratiquants commencent à l'âge de 40, voire 50 ans. La pratique d'un art martial est avant tout un chemin d'initiation qui vous accompagnera dans votre quotidien. Vous y découvrirez bien plus qu'une activité physique.



LES STRUCTURES

L'Aïkibudo est intégré au sein de la Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires. Notre fédération a reçu délégation et agrément par le ministère de la jeunesse et des sports.



L'ASSOCIATION HANA DOJO

Créée en août 2016, le Hana Dojo propose non seulement une pratique reconnue et authentique mais également la participation à des événements autour de la culture des arts martiaux Japonais. C'est avec joie que nous vous accueillerons au sein de notre groupe.

AIKIBUDO – Hana Dojo Phalempin

L'association Hana Dojo propose un cours d'Aïkibudo et un cours de Self défense tous les samedis. Il est possible de participer à un cours ou deux chaque samedi.

S'adressant principalement aux adultes de tous ages, nous accueillons également les adolescents à partir de 14 ans (idéal afin de pratiquer en famille).

Il peut être pratiqué tout au long de la vie (*sous réserve de non contre indication médicale*). Chacun progresse à son rythme, selon ses disponibilités et capacités. C'est aussi un excellent moyen de **rester en forme physique et morale**.

Venez nous rencontrer au dojo de Phalempin, voire même essayer la discipline (*un survêtement est suffisant pour les **deux premières séances gratuites** et sans engagement*).

L'inscription à l'association « hana dojo » permet de pratiquer également sans surcoût dans les autres clubs d'Aïkibudo du Nord et Pas-de-Calais.

Lieu et Horaires

dojo de Phalempin - complexe sportif, rue du Ponchelet

AIKIBUDO Samedi de 15h30 à 17h00 (*arrivée au dojo à 15h15*)

SELF DEFENSE Samedi de 17h00 à 18h00 (*arrivée au dojo à 16h45*)

Afin de ne pas perdre de temps, nous demandons aux élèves d'arriver 15 mn avant le début du cours afin que le cours démarre à l'heure

Téléphone

06.22.02.26.24 (Thierry POIREL)

Internet

site www.aikibudo-nordpasdecals.fr

facebook www.facebook.com/AikibudoHanaDojo

Tarifs

Licence FFAAA à 35 euro / an

Cotisation club à 75 euro / an pour les Phalempinois

à 90 euro / an pour les non Phalempinois

Conventionné ancv (coupons sport et chèques vacances)

