



**L'ACADÉMIE D'AIKISHINTAISO  
DES HAUTS-DE-ROUEN  
(ARHAT)**



**(2015-2016)  
propose**

**UN COURS HEBDOMADAIRE D'AIKISHINTAISO : le Mardi 20h45-21h45**

**DES ATELIERS PERSONNALISÉS D'AIKISHINTAISO : 6 soirées à l'année**

(3 novembre 2015, 5 janvier 2016, 2 février 2016, 30 mars 2016, 3 mai 2016, 21 juin 2016)

+ un programme personnalisé à faire chez soi

Dojo : gymnase du lycée Flaubert, 1 rue A. Dupuis, Rouen  
Bus : (arrêt lycée Flaubert) lignes F2 , 22, 40  
Tél. : 06 10 03 26 32  
Site : <http://aikishintaiso-rouen.aikido.fr>  
Courriel : [kobaikishin@orange.fr](mailto:kobaikishin@orange.fr)



**L'AIKISHINTAISO** : une gymnastique qui

- ◆ repose sur des marches, des postures et des méditations.
- ◆ s'enracine dans des traditions multiples et diverses (koto-tama, zen, bouddhisme, shintoïsme, shugendo, acupuncture, karatedo, etc.)

**LE COURS D'AIKISHINTAISO** comprend trois parties :

- ◆ Le kihon (enchaînement de références de l'aikishintaiso).
- ◆ Cours thématique
- ◆ Discussion

**APPORTS :**

- ◆ Meilleure circulation énergétique
- ◆ Meilleure unité corps/mental
- ◆ Concentration et recentrage
- ◆ Découverte du schéma corporel et des axes du corps
- ◆ Meilleure maîtrise de soi



L'ARHAT est affiliée à  
L'ACADÉMIE AUTONOME D'AIKIDO, [www.3aikido.org](http://www.3aikido.org)  
& par son enseignant à  
L'ACCADEMIA DI AIKIDO E CULTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE, [www.aactg.it](http://www.aactg.it)