

# Vacances de Printemps

Cours de Découverte:

**Aikido**

*enfant* **10h-12h**

*ado adulte* : mercredi 2 mai

**18h30-20h30**

**Calligraphie chinoise**

*ado adulte* **12h30-14h**

*enfant* **14h-16h**

**GYMNASE Grotte Rolland  
du 30 avril au 4 mai**

**Adresse:** Ecole Grotte Rolland

Dèrrière le centre équestre du Parc Pastré

24 Rue Salyens

13008 Marseille

**à partir de 6 ans**

1 cours: 7 e

la semaine: 65 e

Possible la Journée en continu (voir verso)

*Enfant* de 9h30 à 17h : 16 e

**Contact:** 06 17 02 17 88

06 25 70 90 70

禮  
節  
重  
要  
人  
間  
禮  
儀  
重  
要



Yan

Académie AïKIDO L.O.

## Aikido: Académie Aikido Littoral Occitan

L'Aikido est un art martial japonais non violent, visant à être un art de paix, donc pratiqué sans compétition. Face à une attaque, le pratiquant apprend à ne pas rentrer dans ce rapport de force qui caractérise l'intention de l'attaquant, en développant **souplesse, fluidité de mouvement**, bienfaisance et estime de l'autre. La situation martiale nous met face à nos propres difficultés, elle nécessite de séréniser le corps et l'esprit, afin de rester libre de ses mouvements: apprendre à maîtriser ses émotions, ses craintes, à dissocier, coordonner, à être dans l'instant présent, ouvert à l'autre... Cette relation intransigeante pose la question de l'issue, et l'aikido choisit celle qui est bienfaisante pour tous. Un art du mouvement harmonieux, les techniques basées sur des déplacements, esquives créent une perte d'équilibre, d'appui du partenaire-attaquant. Maintenu dans cette dynamique de mouvement, l'attaquant découvre un chemin où il ne peut plus contrôler, agir sur l'autre pourtant son corps est préservé, et même incité à la souplesse et mobilité. La rencontre martiale peut alors être perçue comme une opportunité pour chacun de prendre conscience de son corps, le connaître, et de découvrir, accroître ses potentialités.

## Calligraphie: Association YAN

### Programme journée pour enfants

9h30-10h	accueil, installation tatamis, animations diverses (origami; ping-pong; jeux traditionnels asiatiques...)
10h-12h	<b>A</b> ikido
12h-14h	repas* en plein air accompagné *fourni par les parents
14h-16h	<b>C</b> alligraphie chinoise
16h-16h45	<b>L</b> ecture et animation autour des <b>C</b> ontes <b>A</b> siatiques
16h45-17h	temps calme, la sortie

### Cours ados et adultes

12h30-14h	cours de calligraphie chinoise
18h30-20h30	cours d'aikido seulement le mercredi 2 mai