

# Stage DIRAF



## Aïkido & Ki-no-Renma

**Samedi 13 octobre 2018**

**De 10h00 à 17h15**

Stage animé par

- **Rémi Hourdequin** (6<sup>ème</sup> Dan DEJEPS, RTN)
- **Benoît Dos** (4<sup>ème</sup> Dan BE)

Lieu :



TSUBONIWA ÉCOLE D'AIKIDO

**Dojo Ludwig Guttman**  
**37, rue Léo Lagrange**  
**93130 Noisy le Sec**

Horaires :

- **10h-12h30** : Ki-no-Renma avec **Benoît Dos** (4<sup>ème</sup> dan BE)  
(Pour la pratique, prévoir la même tenue que pour la pratique de l'Aïkido)
- **14h30-17h15** : Aïkido avec **Rémi Hourdequin** (6<sup>ème</sup> dan DEJEPS, RTN)

Coût : 30 euros la journée / 20 euros la demi-journée

Stage ouvert à tous et validant pour les passages de grades fédéraux

### **Qu'est-ce que le Ki-no-Renma ?**

Le **Ki-no-Renma** est une discipline japonaise qui signifie littéralement « l'art de forger son énergie vitale ». Fondé par Maître **Tada Hiroshi** (IX<sup>ème</sup> DAN, élève direct de O'Sensei Morihei Ueshiba), le « Ki-no-Renma » tire ses enseignements de deux traditions : celle de l'**Inde**, avec le **Yoga** (Raja-Yoga et Karma-Yoga), et celle du **Japon**, avec le **Shintoïsme**. L'objectif du Ki-no-Renma est d'apprendre à augmenter son énergie vitale, et à la concentrer pour l'utiliser au mieux, non seulement dans la pratique d'un art martial, mais aussi dans la vie quotidienne. La pratique de cette discipline se fonde à la fois sur des exercices de **respiration**, de **méditation** et de **visualisation**.