

Stage



Aïkido & Ki-no-Renma

Samedi 12 octobre 2019

De 10h00 à 17h15

Stage animé par :

- Rémi Hourdequin (6^{ème} Dan DEJEPS)
- Jean-Pierre Cocquio (6^{ème} Dan DEJEPS)
- Benoît Dos (4^{ème} 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
(Pour la pratique, prévoir la même tenue que pour la pratique de l'Aïkido)
- 14h30-17h15 : Aïkido avec Rémi Hourdequin et Jean-Pierre Cocquio

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

Stage ouvert à tous

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^{ème} 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**.