



**Il laboratorio consta di un ciclo
di 6 serate a cadenza mensile
così articolate:**

- 1° incontro: 8 ottobre 2009
- 2° incontro: 5 novembre 2009
- 3° incontro: 17 dicembre 2009
- 4° incontro: 15 aprile 2010
- 5° incontro: 13 maggio 2010
- 6° incontro: 17 giugno 2010

Tutti incontri si terrano presso

**Dojo Nihon Club
Via Carroccio 13
Milano**

Dalle ore 19.30 alle 21.00

**Costo dell'intero ciclo: 180 euro.
quota associativa Alpa 25 euro
iscrizione Nihon Club 35 euro**



Accademia di Aikido



**organizza
laboratorio di Aikitaiso
a Milano**



**diretto da
Annick Lemaire Sensei
insegnante di Aikido e Aikitaiso**

**Per informazioni e iscrizioni: 333/2096302
Visitate il nostro sito: www.alpa-aikido.it**



Che cosa è l'Aikitaiso?

È una pratica corporea derivata dalle Arti Marziali tradizionali. Comprende movimenti, posture, camminate e meditazione.

Più di 200 posture e movimenti sono stati studiati e classificati e contribuiscono all'elaborazione di uno schema corporeo "centrato ed equilibrato" secondo i principi delle Arti marziali tradizionali.

Le possibilità di concentrazione, azione, percezione sensoriale e delle emozioni vengono notevolmente sviluppate grazie ad una pratica regolare dell'Aikitaiso.

Questo laboratorio offre l'opportunità di una pratica costante da fare a casa propria. Il lavoro medio giornaliero consta di 20/30 minuti circa.

I suoi obiettivi:

- permettere a ognuno di organizzare e scegliere il momento per il lavoro personale
- proporre un approccio all'Aikitaiso basato su una "lettura" più consapevole del proprio corpo.
- sistemare la postura generale; "correggere" eventuali squilibri posturali attraverso un lavoro sui punti di appoggio; capire a fondo gli "adattamenti" corporei e, progressivamente, permettere ad ognuno di trovare il migliore equilibrio possibile.

Ogni serata propone una lezione durante la quale l'insegnante effettua un rilievo posturale.

Poi, ogni allievo riceve il proprio lavoro personale da effettuare fino alla serata successiva.