

Stage Aïki-Taïso

1 Octobre 2023

Pour la troisième édition de ce stage destiné aux pratiquants et enseignants d'Aïki-Taïso nous conservons la formule mise en place.

Le stage se déroulera sur une journée de 10:00 à 16:00 avec une coupure de 45 Minutes en milieu de journée. Tout au long de la journée il y aura plusieurs interventions thématiques destinées à mettre en images comment les exercices peuvent être intégrés dans la pratique de l'Aïkido.

La matinée sera consacrée aux pratiques physiques et l'après midi sera quant à elle, orientée sur les pratiques de relâchement et d'étirements.

Une place importante sera faite à la relation entre les exercices pratiqués en Aïkitaïso et les éléments fondamentaux de la pratique de l'Aïkido.

Nous aborderons également, la notion d'adoption des exercices en fonction du public.

Tout au long de la journée des moments d'échanges seront organisés. Le temps de coupure à la mis journée n'étant pas suffisant pour aller se restaurer à l'extérieur, nous proposons une collation comprenant des boissons chaudes et froides, des fruits, des fruits secs, des gâteaux...

Pour ceux qui préfèrent apporter de quoi se restaurer une salle vous sera mis à disposition.

Nous vous recommandons de vous pré-inscrire à l'adresse suivante :

- <https://www.acmesante.org/collect/description/344907-w-stage-aiki-taïso-du-1er-octobre-2023>

Pascal Heydacker animera le stage.

Pascal est :

- ▶ 6ème Dan d'Aïkikaiï
- ▶ DESJEPS EIDO
- ▶ DEJEPS Aïkido
- ▶ RTN au GHAAN
- ▶ Détenteur d'un D.U. Sport Santé
- ▶ Formation Sport Santé Niveau II par le CROS IDF
- ▶ Enseigne l'Aïkido et l'aïki-Taïso à Paris et Issy-les-Moulineaux (92) et Meudon(92)
- ▶ Intervient en Sport Santé auprès du service Pédiatrique de l'Hopital André Mignot (78).
- ▶ Intervient en Sport Santé auprès du service des maladies auto-inflammatoires de l'Hopital André Mignot (78)