

Dimanche 24 mars

Anatomie, Relaxation et Aïkido

Stage organisé par la section Aïkido de l'ASPTT de Troyes

• *Venez apprendre à connaître votre corps via :*

- *l'Anatomie,*
- *la Palpation Anatomique,*
- *la Relaxation,*
- *et l'Aïkido*



• Programme :

- *les bases de l'Anatomie Humaine,*
- *le repérage de ces structures à travers la peau,*
- *visualiser et ressentir ces structures pendant la relaxation ;*
- *visualiser et ressentir ces structures pendant la pratique de l'Aïkido.*

• Date : **dimanche 24 Mars**

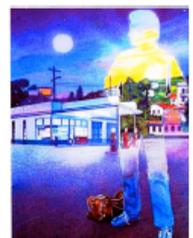
• Horaires : de 9h30 à 12h30 : Anatomie, palpation, relaxation,
par Sam BENNANI, Ostéopathe, pratiquant d'aïkido.

de 14h30 à 17h30 : cours d'Aïkido, par Philippe HERR, 3^{ème} Dan B.E

• Tarif : 7 € (pour la journée, ouvert à tous, nombre de places limité).

• Renseignements et inscription : **06.17.17.17.14**

• Lieu : Dojo de l'ASPTT, rue Raymond Burgard,
10000 TROYES. (face piscine des Chartreux)



" La sagesse du corps : tout ce dont tu as besoin se trouve en toi ; les secrets de l'univers sont inscrits dans tes propres cellules. Mais tu n'as pas encore appris la vision intérieure, tu ne sais pas comment lire le corps... "
Dan Millman, le Guerrier Pacifique.