

Stage Initiation SYSTEMA

WANOMICHI 和の道 WANOMICHI takemusu aiki

Enseignement des principes fondamentaux du système d'entraînement au combat des forces spéciales russes par Benjamin Liu, instructeur certifié. Le SYSTEMA est une méthode d'entraînement basée sur les 4 principes suivants : La **Respiration**, la **Relaxation**, la **Mobilité** et la **Posture**. C'est un système intuitif, spontané et versatile, extrêmement efficace, destiné à améliorer les conditions de survie, résoudre les conflits et gérer la peur et le stress.

Le stage couvrira les thèmes suivants :

- ▶ Mobilité fonctionnelle
- ▶ Conditionnement physique et mental
- ▶ Application des principes dans le cas de confrontations à mains nues et armées



Benjamin LIU

Movement and Performance Coach
Bachelor of Science in Somatic Education and Performance

Feldenkrais Practitioner • Certified Russian Martial Art Instructor
Personal trainer with the National Academy of Sports Medicine
Yoga Instructor with Yoga Alliance
Graduate of Movement Theatre Studio Conservatory



Eric SAVALLI

6e Dan Wanomichi
4e Dan Iwama Shinshin Aiki Shuren Kai
4e Dan Aikido CSDGE
Instructeur de Viniyoga

Développé par Daniel TOUTAIN, Wanomichi propose, dans la lignée du Budo japonais, une pratique adaptée à tous les âges qui apporte bien-être et confiance en soi par la maîtrise d'une maîtrise technique rigoureuse.

Techniquement Wanomichi est issu du **Takemusu Aikido Traditionnel**, pratique réaliste enseignée à Iwama au Japon par le Maître Morihiro SAITO qui fut l'un des plus proches disciples du fondateur de l'Aikido O Sensei Morihei UESHIBA. L'enseignement comporte des techniques à mains nues, des techniques de ken (sabre en bois) et de jo (bâton) avec un ou plusieurs partenaires. A cela s'ajoute «**kaizen dosa**» qui englobe une série d'exercices très spécifiques pour préparer l'adepte à une compréhension et à un perfectionnement des principes qui animent ces techniques. Kaizen dosa inclut également un programme spécialement adapté à partir du **Ashtanga Yoga**.

Roquefort-les-pins (06) Sam. 20 juillet 2019

9h00 à 11h30 - 14h30 à 16h30

Salle Charvet 1

06330 Roquefort-les-pins

60€

ouvert à tous

AIKI DOJO AZUR

06 60 42 26 32

azur@aikidojo.fr

aiki-dojo.fr

