

Gruppo Aikido Insieme

PALESTRA SCUOLA MEDIA LEONARDO DA VINCI

Via Gramsci, 5 SANT' ILARIO D'ENZA (RE)

Tel. 0522.671838 / 338.2970160

Giorni: Lunedì e Giovedì

Orari: Bambini dalle 19:00 alle 20:00 / Adulti dalle 20:00 alle 22:00

Corso Adulti: Maestro Dott. Michel Nehme VII° DAN Direttore
Tecnico Nazionale F.E.S. I.K.

Corso Bambini: Maestro Pasquale Micucci V° DAN

PALESTRA PEZZANI

Via Puccini Giacomo 23 - PARMA (PR)

Tel. 347.1043857

Giorni: Martedì e Venerdì / Orari dalle 20:30 alle 22:00

Corso Adulti: Maestro Flavio Pellicelli VI° DAN

PALAZZETTO DELLO SPORT CASTELNOVO SOTTO

Via S. Andrea, 5 CASTELNOVO SOTTO (RE)

Tel 347.8850155

Giorni: Martedì e Giovedì / Orari: dalle 19:00 alle 20:30

Corso Adulti: Maestro Gaspare Giacalone V° DAN

Tutte le informazioni sono reperibili al sito:

www.aikidoinsieme.it



Aikido Insieme



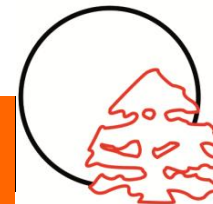
Ogni secondo sabato/domenica del mese, presso la palestra di S. Ilario d'Enza (RE), si tengono, diretti dal Maestro Dott. Michel Nehme VII° DAN (Direttore Tecnico Nazionale F.E.S.I.K. D.A.), gli **Stages** a cui partecipano tutte le palestre del gruppo Aikido Insieme.

Lo stage è aperto a tutti.

Corsi per bambini (a partire da 5 anni)

e adulti di tutte le età

Non è richiesta nessuna precedente esperienza E' possibile iniziare il corso in qualsiasi momento L'allenamento porta al benessere fisico e spirituale



www.aikidoinsieme.it





Aikido Insieme

Il Significato di: Aikido

La parola Aikido può essere interpretata sostanzialmente come “la via per raggiungere l'armonia con l'energia vitale e universale”. L'Aikido, infatti, è anche un cammino, un percorso di crescita, di evoluzione, di scoperta di se stessi, di positiva canalizzazione dell'energia, una meditazione in movimento, una disciplina completa dal punto di vista fisico, mentale, e spirituale. Questa arte marziale è caratterizzata da una molteplicità di aspetti che vanno oltre l'autodifesa, come unità, integrazione, coordinamento corpo - mente - spirito, salute fisica, mentale e psicologica, bellezza, grazia, ecc. , un insieme di elementi che ne fanno una disciplina rivolta a tutti, persone di entrambi i sessi e di qualsiasi età. L'Aikido, basato su principi difensivi in risposta ad un attacco, non pone enfasi su aggressività e competitività; non prevede, a differenza di altre discipline, né gare né competizioni, piuttosto guida l'individuo verso stabilità, padronanza di sé, equilibrio interiore, flessibilità, equanimità.

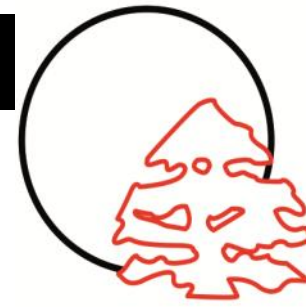
合氣道

Aikido: Arte o Disciplina Marziale?

L'Aikido è sia un'arte che una disciplina marziale : arte come maestria e abilità nella pratica, disciplina come metodo di formazione tecnica, psicofisica, etica. Il termine marziale evoca Marte, dio della guerra, ma è un termine usato attualmente in modo “improprio” in quanto legato ad aspetti bellici, a campi di battaglia, alle radici tecniche dell'Aikido che affondano nel passato tumultuoso del Giappone, ma da collocarsi ai giorni nostri sullo sfondo di valori quali armonia, unione e spiritualità che costituiscono invece la sua primaria fonte di ispirazione. Volendo dare una definizione dell'Aikido si può dire che consiste in un elegante e dinamico metodo di difesa personale finalizzato a neutralizzare con precisa efficacia, mediante leve, blocchi e proiezioni, uno o più aggressori disarmati o armati. Ma non solo; poco più di mezzo secolo fa il suo fondatore Morihei Ueshiba, ha racchiuso nel nome della disciplina molto di più : Ai, armonia – Ki, energia – Do, via.



**AIKIDO
L'ARTE
DEI
SAMURAI**



Difesa personale e non solo ...



www.aikidoinsieme.it

Organizzazione
Aikidoinsieme