

*Vous cherchez à développer une activité sportive qui vous aide à vous épanouir dans votre corps ? L'Aïkido des Seniors s'inscrit parfaitement dans cette démarche. Au-delà de l'aspect purement thérapeutique, il joue un rôle préventif très important et apporte beaucoup de bien être aux "Seniors débutants".*

**L'AÏKIDO**  
des **Seniors**

Aïkibudo • Kinomichi



### Témoignages

*" Cet art est un moment de partage et de prise de conscience de son corps." (Michel, 63 ans)*

*" L'aïkido pour moi ? Santé, bien-être, harmonie." (Marie, 59 ans)*

**Alors vous aussi...**  
**... venez essayer cet art !**



**FFAAA**  
Fédération Française  
d'Aïkido  
Aïkibudo  
et Affinitaires

11, rue Jules Vallès - 75011 Paris

Tél. 01 43 48 22 22

Fax 01 43 48 87 91

Membre pour la France de la Fédération  
Internationale d'Aïkido



Conception graphique : Kom Low Cost • Crédits photos : FFAAA.

[www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr) / [ffaaa@aikido.com.fr](mailto:ffaaa@aikido.com.fr)  
**AÏKIDO**  
des **Seniors**

Aïkibudo • Kinomichi



*Mon équilibre santé/bien-être  
passe par mon Aïkido  
**Et vous ?***

[www.aikido.com.fr](http://www.aikido.com.fr)  
[ffaaa@aikido.com.fr](mailto:ffaaa@aikido.com.fr)

合氣道



## Entretien du corps Socialisation

Parce que nous pensons que l'Aïkido n'est pas réservé qu'aux enfants ou aux jeunes adultes, voici quelques mots des bienfaits que cet art martial peut apporter à des personnes de 50, 60 ans et plus.

合氣道  
En travaillant les techniques propres de l'Aïkido, il s'agit de développer :

- La souplesse articulaire
- L'équilibre statique et dynamique
- La circulation de l'énergie grâce au développement de la respiration
- La capacité à faire face, à chuter sans appréhension...



# L'AÏKIDO des Seniors

Aïkibudo • Kinomichi

## C'est libérer votre Bien-être

L' Aïkido est un art martial japonais basé sur la non-violence et la maîtrise de soi.  
L'Aïkido est une discipline adaptée aux seniors.



合氣道

- *Il ne faut pas oublier qu'au Japon, les arts martiaux sont pratiqués par des adeptes de tous les âges.*
- *Les grands maîtres d'aïkido sont souvent âgés et continuent de démontrer à de jeunes personnes vigoureuses que les apparences sont parfois trompeuses.*



Morihei Ueshiba :  
fondateur de l'aïkido

- *Nous adhérons à cette vision des choses qui est également celle de la FFAAA Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires.*