

PRATICA GRATUITA di

# Aikishintaiso e Aikido

sabato 17 settembre 2016

presso

Polisportiva Cornigliano Futura in via Cornigliano 43 (sopra il CONAD)  
Genova

**L'Aikishintaiso** è una pratica corporea che permette di lavorare in profondità su se stessi. Attraverso esercizi posturali e di meditazione derivati dalle pratiche tradizionali orientali, l'Aikishintaiso riequilibra gradualmente le tensioni muscolari contraddittorie e le limitazioni articolari di origine psicosomatica, armonizzando la risposta fisiologica dell'organismo. L'Aikishintaiso è la pratica personale interna che accompagna lo studio dell'Aikido, arte marziale. Le due attività possono essere praticate indipendentemente anche se la pratica di entrambe dà migliori risultati.

Il corso proposto è pratico e non è possibile solo assistere.

Insegnante: Marco Favretti 6° dan AACTG Kobayashi Ryu Aikido e Aikishintaiso  
Per informazioni e contatti: Michela 3332096302 – [grammela@gmail.com](mailto:grammela@gmail.com)

**L'Aikido** a prima vista si presenta come un elegante metodo di autodifesa finalizzato alla neutralizzazione di uno o più aggressori, disarmati o armati, attraverso una serie di movimenti, bloccaggi, leve articolari e proiezioni, basati fondamentalmente sul principio della rotazione sferica. Al di là della visione più immediata e spettacolare, l'Aikido si propone, però, in primo luogo come via di autoconoscenza e di mutuo rispetto, escludendo tutte le forme di competitività o di gare. Per la sua stessa natura, quindi, l'Aikido può essere praticato da tutti a qualunque età.

Insegnante: Francesco Lo Nano 5° dan Aikikai d'Italia – [www.aikikai.it](http://www.aikikai.it)  
Per informazioni e contatti: 3358409870 – 0104550242 – [flink@libero.it](mailto:flink@libero.it)

## **lezione di Aikishintaiso**

dalle 15.30 alle 16.50 circa – non è possibile assistere alla lezione

pausa dalle 16.50 alle 17.10 circa

## **lezione di Aikido**

dalle 17.10 alle 18.30 – è possibile assistere e/o partecipare alla lezione

E' consigliato un abbigliamento comodo e si pratica a piedi nudi.