

Stage d'aïkido aux Echandes

L'Aïkido club du FJEP Métare organise pour la 5e année consécutive un stage régional en plein air. L'espace d'un week-end la presqu'île des Echandes chère aux stéphanois amoureux de la Nature, est transformée en dojo avec une vie rythmée dès les heures les plus matinales par la pratique technique et les moments de vie commune des pratiquants.

Les apports de ce stage en plein air sont multiples: moment de pratique intense et approfondi, c'est aussi un stage unique pour pratiquer dans un cadre familial, un moment de vie collective inoubliable, tout comme une rencontre magnifique avec la nature des bords de Loire. La pratique technique est placée sous la direction de Xavier Boucher (4e DAN licencié au FJEP Saint-Etienne) et de Nicolas Seguin (3e Dan, du club d'Oullins).

Orientée vers une recherche approfondie, la pratique de l'Aïkido commence dès les premières heures du jour, en pleine Nature par des exercices de relâchement, de respiration, de concentration. Durant la journée alternent des cours orientés sur les techniques à mains nues ou bien sur le travail des armes (bâton/sabre). A cette pratique intense vient s'ajouter une vie collective des plus chaleureuses avec son lot de baignades, balades, ou falaises d'escalades.

L'Aïkido est un art martial moderne et efficace associant les techniques à mains nues et la pratique des armes. Discipline physique et morale complète, l'Aïkido permet d'associer maîtrise de soi et développement du corps: outre les techniques martiales, des exercices de respiration et de concentration permettent un travail en profondeur pour développer son énergie interne.

Le stage se déroule les 14 et 15 juin 2008. Renseignements sur le [site](#) de l'Aïkidojo stéphanois.