

Stages

dirigés par le fondateur :

11 et 12 octobre
Au Dôjô des catalpas,
à Haut-Mauco, (40)

10 et 11 janvier
au Dôjô du dragon vert
à Toulouse

11 et 12 avril
au Dôjô de Vourles (69)

18 au 21 juillet
au Dôjô « Aïkidô Kabayashi
shihan no takara, »
centre zen pyrénéen,
64 Lasseube

Durant ces stages, deux
formules sont proposées :

1) 2 cours :
10h30 à 12h et 19h à 20h30

2) hakamas exclusivement :
8h30 à 10h

Autre stage :

6 décembre à Saragosse

La formation

est couronnée de
2 examens de compétence
sur trois et cinq années.

Pour en savoir plus

- le film : *La force de la douceur*
L'esprit du 21e siècle en action.

- les livres écrits par Daniel Lazennec,
fondateur de l'Aï-Doï, édités aux Editions de l'Éveil
ou disponibles à la fédération :

- *La force de la douceur,*
- *Au Coeur de la Vie,*
- *L'éveil du sixième sens (à paraître),*
- *Présent d'Orient.*
- Direction de la traduction du livre :
L'Essence du ZEN de HARADA Roshi

Contacts

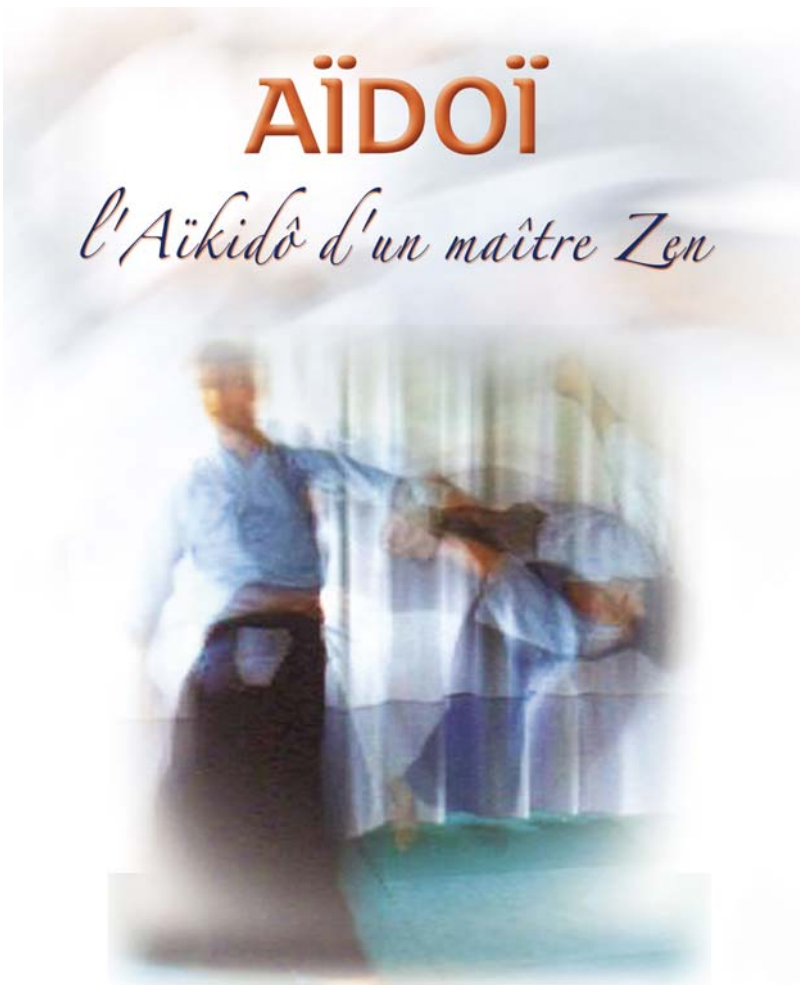
Centre de pratiques du Midi-Pyrénées

Dojo le dragon vert
Rue Ernest Jeanbernat
31000 Toulouse

Tél. : 06 25 99 68 16

Tous renseignements et vi-
déos sur :

<http://toulouse.aidoi.com>



Saison 2008/2009

Stages

Formation

Séances

Histoire



En 1991, au cours d'une séance de méditation ZEN, le fondateur vécut une expérience mystique.

Dès lors, un changement profond et naturel s'opère, notamment dans l'Aïkido qu'il pratique avec Maître Hirokazu Kobayashi depuis onze années, au Japon et en Europe.



Le souffle devient axe vertical, permet l'enracinement, le lien entre terre et ciel puis devient moteur pour les déplacements autour de l'axe.

Les gestes n'engendrent pas de violence, graines de guerres futures, les mouvements sont entièrement spiralés, tant dans la verticalité que dans l'horizontalité, supprimant toute dualité.



Pas de dominant et de dominé : les partenaires s'échangent et s'entraident pour "nettoyer" les mémoires incarnées qui ferment l'être aux perceptions, sensations, concepts

mentaux et évolution.

Le travail des femmes et des hommes est souvent différencié.



Quelques bénéfices de l'Aï-Doï



Santé : gymnastique énergétique et respiratoire, étirements, ...

Mieux-être : relaxation, massages, gestion du stress, détente, ...

Dynamisme : revitalisation et mouvements, ...

Relationnel : développement de la présence, gestion de l'agressivité, ...

Auto-défense : mouvements de non-violence active, vigilance, ...

Psychomotricité : latéralisation, gestion du corps et de l'espace, ...

Sensations : développement des sens, action, force sans brutalité, ...

En bref . . .



Le **plaisir**, l'**action** et l'**attention** sont les trois piliers de cette discipline.

Adapté à notre époque, il est un véritable **formateur de la personnalité**.

Il centre, verticalise, épanouit, ouvre, calme, positive et dynamise le pratiquant.

Sans aucune violence, il développe le respect, l'écoute et l'amitié par l'échange dans la dynamique relationnelle.

Il permettra aux adultes de gérer le quotidien par une nouvelle façon de vivre son propre être : **l'Aï-Doï est une autre manière d'agir et d'être.**

Il offrira aux adolescents une éducation physique et comportementale unique dans l'attention, les sensations, l'action et le jeu, sans blessure ni compétition.

L'Aï-Doï

Enseigne concrètement les valeurs qui ont fait la réputation des **'arts martiaux'**.

Une forte santé, le développement de l'individu, la non-violence active et la connaissance de soi sont les buts de cette discipline.

Elle a le soutien de scientifique tel le dr. Paul Chauchard, neuro-physiologiste.

Séances

Adultes et adolescents :

Toulouse

Mardi de 17h à 18h15