

AIKIDO

合
氣
道

**GIORNI DI PROVA GRATUITI
(ETA' DA 15 ANNI IN SU)**

21,28 *APRILE*
5,19,26 *MAGGIO*
9,16,23,30 *GIUGNO*

DALLE ORE 19.30 ALLE 20.30

Palazzetto dello Sport di Empoli (PalAramini)



合
氣
道

AI = armonia universale - unione

KI = energia vitale - spirito

DO = via da percorrere - metodo

L'**Aikido** è un'arte marziale giapponese praticata sia a mani nude sia con alcune armi bianche tradizionali giapponesi.

Lo scopo è di controllare L'energia di un attacco deviandola ,cambiando la traiettoria , in modo di trovarsi sempre in una posizione di vantaggio.

La non aggressione è la filosofia di questa disciplina .