



AIKIDO

UN NUOVO ANNO IN ARMONIA

“ L'Aikido è un'Arte Marziale giapponese non violenta che insegna a sfruttare la forza e l'impeto di attacco di uno o più aggressori attraverso efficaci leve articolari, tecniche di proiezione ed immobilizzazioni. La pratica dell'Aikido, accompagnata dai vantaggi di una **completa attività motoria**, conduce ad una Via educativa e formativa che permette a qualsiasi età di migliorare il benessere fisico e mentale, oltre ad essere un **efficace metodo di autodifesa**.
Vieni a scoprire l'Arte Marziale della Pace! ”

sabato 11 gennaio 2020

presso la Palestra Comunale di Santa Maria a Revine Lago

ore 10.00: INIZIO SEMINAR DI AIKIDO

Il Seminar di Aikido è **aperto a tutti** purché regolarmente iscritti ad una federazione ed assicurati; portare con sé la licenza della federazione di appartenenza, ken, jo e tanto.

INGRESSO LIBERO PER GLI SPETTATORI. Si ricorda che in qualsiasi momento del Seminar sarà possibile assistere gratuitamente. Per informazioni sui costi e sulle iscrizioni dei normali corsi si prega di rivolgersi alla Segreteria la quale sarà a disposizione in loco per tutta la durata dell'evento. Da lunedì 6 Gennaio 2020 riprenderanno i corsi di Aikido per donne e uomini di tutte le età. Lezioni ogni lunedì, mercoledì e venerdì dalle 20.30 alle 22.30.

ore 18.00: ESIBIZIONE DI AIKIDO APERTA A TUTTI

Dopo le lezioni si terrà una breve esibizione di Aikido in cui verrà dimostrata l'applicazione delle principali tecniche per la difesa da attacchi con spada, bastone, coltello e a mano nuda.

ore 19.00: KAGAMI BIRAKI PARTY (cena giapponese sul tatami)

L'evento culminerà con la caratteristica cena giapponese sul tatami, un'esperienza originale assolutamente da provare! **E' necessaria la prenotazione al numero 347/6264129.**

35,00€ contributo per la partecipazione al Seminar (quota unica comprensiva della cena)

15,00€ contributo per la sola cena

IL MAESTRO Sandro Lucagnano Sensei IV Dan Aikikai Shidojin è uno dei rappresentanti italiani della Takemusu Aikido Association, federazione riconosciuta a livello mondiale dall'Aikikai di Tokyo. Pratica Aikido dal 1995 e possiede una pluriennale esperienza nell'insegnamento di quest'Arte Marziale in Italia e all'estero.