



AIKIDO

L'Arte Marziale della Pace

“ 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**. ”

venerdì 2 novembre 2018

presso la Palestra Comunale di Santa Maria a Revine Lago

ore 19.30: WORKSHOP GRATUITO DI AIKIDO

Il workshop è rivolto a ragazzi e adulti anche senza esperienza nelle Arti Marziali e rappresenta una straordinaria opportunità per avvicinarsi al mondo dell'Aikido. Nel corso della lezione verranno insegnate le tecniche di base tipiche di quest'Arte e le difese dai principali attacchi. Si consiglia un abbigliamento comodo (tuta); si pratica scalzi.

E' obbligatoria la pre-iscrizione tramite SMS o WhatsApp al numero 347/6264129 entro il 31/10/2018. Il workshop partirà al raggiungimento di minimo 10 partecipanti. E' consigliabile presentarsi all'evento con almeno trenta minuti di anticipo per il rilascio della tessera assicurativa (gratuita).

ore 20.45: ESIBIZIONE DI AIKIDO

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

ore 21.00: RAMEN NIGHT

Seguirà un momento di raccoglimento conviviale durante il quale sarà possibile gustare il tradizionale Ramen in coppa, la famosa zuppa giapponese a base di noodles, carne/pesce e verdure.

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.