

# *Aikido i Aikitaiso*

**8 – 9 Maja 2010 – Warszawa**

prowadzenie

**Patrick Matoian 6 dan**

**Staż** podzielony jest na dwie niezależne lecz powiązane ze sobą części. Udział w nim możliwy jest w dwóch wariantach: 1. – Aikitaiso (4 treningi x 1 h), 2. – Aikido i Aikitaiso (4 treningi x 2 h).

**Aikido** jest to tradycyjna japońska sztuka walki a **Aikitaiso** jest jego gimnastyką, którą można ćwiczyć niezależnie od sztuki walki. Znaczące dosłownie: ai – harmonia, ki – energia, tai - ciało, so – praktyka, można tłumaczyć jako praktykę cielesną bądź gimnastykę harmonizującą energię ciała. Jako gimnastyka harmonizująca energię, rozróżnia: pozycje, marsze, ruchy i medytacje, stanowi język o strukturze zaadaptowanej do naszej świadomości mentalnej oraz cielesnej.

**Prowadzenie:** Matoian Patrick sensei jest bezpośrednim uczniem Shihan Cognard André 8 dan, dyrektorem technicznym Autonomicznej Akademii Aikido (3A) na obszarze północnej Francji, naucza Aikido w wielu krajach na całym świecie, min. we Francji, Indiach, Syrii i Polsce. Matoian sensei rozszerza swoje nauczanie prowadząc warsztaty Aikido dla aktorów, cyrkowców, tancerzy baletowych, malarzy, znajdując wspólne płaszczyzny w różnych dziedzinach życia i twórczości.

	<b>Sobota</b>	<b>Niedziela</b>
<b>AIKIDO I AIKITAISO</b>	<b>11.00 – 13.00</b>	<b>9.00 – 11.00</b>
	<b>16.00 – 18.00</b>	<b>14.00 – 16.00</b>
<b>AIKITAISO</b>	<b>11.00 - 12.00</b>	<b>9.00 – 10.00</b>
	<b>16.00 - 17.00</b>	<b>14.00 – 15.00</b>

**Miejsce:** Warszawski Klub Sportowy „Gwardia”, ul. Raławicka 132 Warszawa  
(z soboty na niedzielę bezpłatny nocleg na macie)

**Opłaty:** 90 zł. - Aikido i Aikitaiso, 50 zł. – tylko Aikitaiso, 25 zł. - jeden trening

**Kontakt:** tel.: 698 557 060, e-mail: taiso.kobayashi@gmail.com