

Cykl Aiki - Taiso odbędzie się w Warszawie, i będzie obejmował sześć wieczorów:

- zajęcia odbywają się w odstępach około miesiąca, trwają dwie godziny (zależnie od ilości ćwiczących).
- podczas zajęć prowadzący analizuje postawę każdego z uczestników, i po kilku dniach przesyła zestaw indywidualnych ćwiczeń do codziennej praktyki
- w związku z powyższym, cykl jest traktowany jako zamknięta całość- wskazane jest więc zaangażowanie w zadaną pracę.

Aiki - Taiso jest dyscypliną samorozwoju opartą na świadomości. Jako gimnastyka harmonizująca energię tworzy język dostosowany zarówno do naszej świadomości mentalnej, jak i cielesnej. Już po kilku miesiącach ćwiczący widzi istotne zmiany w swoim ciele, które wzmocnione, bardziej miękkie, naenergetyzowane i uwrażliwione staje się skutecznym narzędziem komunikacji.

Aiki - Taiso można ćwiczyć niezależnie od sztuk walki.

Terminy spotkań:

21-11-2005 (poniedziałek)	24-04-2006 (poniedziałek)
19-12-2005 (poniedziałek)	15-05-2006 (poniedziałek)
26-01-2006 (czwartek)	01-06-2006 (czwartek)

Zajęcia prowadzi Mistrz André Cognard (czwartki), asystuje mu Patrick Matoïan Sensei (poniedziałki).

Koszt całego cyklu:

500 zł.

Opłatę należy uiścić na pierwszych zajęciach w całości.

Osoby zainteresowane prosimy o zgłoszenia do 20 października drogą mailową.

Pozwoli nam to realnie ocenić możliwości zorganizowania całego cyklu.

Kontakt:

Pytania i uwagi prosimy kierować na adres: taiso@aikido.art.pl

Kontakt telefoniczny: Michał Kulibaba, 0 - 608 159 659

Krzysztof Jerzak, 0 - 698 557 060