



Az aikido az ember harmonikus fejlődésének útja. Külső formája ősi japán harcművészeti iskolákra vezethető vissza, szellemisége pedig mélyen gyökerezik a keleti gondolkodásmódban és kultúrában.

A gyerekfoglalkozásokon a tanulók megismerkednek az aikido alapelemeivel, életkoruknak, testi és szellemi fejlettségüknek megfelelően.

Az edzéseken használt gyakorlási formák megerősítik, rugalmassá és rendezetté teszik a gyerekek testét, valamint elősegítik mozgásuk koordináltabbá és tudatosabbá válását. A gyakorlással a gyerekek türelmet, figyelmet és önfegyelmet tanulhatnak, miközben megismerkednek a társaikkal való kommunikáció egy különleges formájával.



A tapasztalatok szerint az aikido gyakorlása hozzásegít a felnőttekre jellemző helytelen testi és szellemi berögződések (pl. rossz tartás; merev, fölösleges izomfeszültségekkel járó

mozdulatok, stressz, stb.) megelőzéséhez vagy a már kialakult rossz szokások megszüntetéséhez.

Az aikido gyerekcsoportban folyamatos tagfelvétel van, 6 és 12 év közöttiek jelentkezését várják. A jelenlegi gyerekcsoportba, jelentkezni lehet a 0745956770 telefonszámon, vagy helyszínen a Septimia fedett pálya teremnél szerdán 17 óra 30 perc és 18 óra 30 perc valamint pénteken 18 óra 30 és 19 óra 30 között, az edzések ideje alatt. Az edzések megtekinthetők a jelzett időpontokban.

*sajtóközlemény*