



## Atelier Personnalisé d'Aiki Shin Taiso (APAST)

Saison 2019 / 2020

Dirigé par **LEBRANCHU Renshi**

**Pratiquer chez soi une gymnastique  
quotidienne avec un suivi personnalisé**

### Qu'est-ce que l'Aiki Shin Taiso ?

L'Aiki Shin Taiso est une gymnastique issue des arts martiaux traditionnels. Elle se compose de mouvements, de postures, de marches, de méditation... : plus de 200 techniques étudiées précisément pour contribuer à l'élaboration d'un schéma corporel équilibré. Par une pratique quotidienne, le pratiquant voit ses possibilités de concentration, d'action, de prise de décision augmentées de façon notable.

### Organisation d'un Atelier Personnalisé (APAST)

Un cycle d'une année constitue un APAST.  
Cette pratique est encadrée par un enseignant de l'Académie d'Aikido Kobayashi Hirokazu, technicien en Aiki Shin Taiso lors de 6 rendez-vous annuels.  
Pendant la séance, les élèves se familiarisent avec un certain nombre de postures. Au même moment, l'enseignant effectue pour chaque personne un relevé de posture.  
Après la séance, chaque élève recevra un programme de travail personnel, élaboré à partir du relevé, qu'il devra suivre quotidiennement jusqu'à la séance suivante.



### Que permet l'Atelier Personnalisé d'Aiki Shin Taiso ?

- Avoir une pratique quotidienne à faire chez soi, à un moment choisi
- Réorganiser sa posture par un travail méthodique
- Comprendre les adaptations posturales qui se sont installées
- Trouver un meilleur équilibre de sa posture (équilibration des points d'appui au sol, équilibration des axes fondamentaux...)

L'inscription au cycle suppose un engagement du pratiquant à effectuer une gymnastique d'environ 30 minutes chaque jour.



6 mercredis par an  
De 21h à 22h

2/10 – 6/11 – 11/12  
08/04 – 13/05 – 17/06

Tarif : 180€/an  
Possibilité de régler en 3 fois

**DOJO ASAHI**

7, allée Eric Tabarly  
69420 CONDRIEU

[www.condrieu.aikido.fr](http://www.condrieu.aikido.fr)

06 71 91 17 45

[condrieu.aikido@gmail.com](mailto:condrieu.aikido@gmail.com)



Académie d'Aikido de  
Condrieu