



生玉

AïKIRYU
-TAÏSO



Enseignement
Anne-Hélène Rigogne

AÏKIRYU -TAÏSO

Accessible à toutes et tous, de tout âge, cette pratique corporelle d'origine japonaise, est un art énergétique interne en lien avec l'Aïkiryu (forme d'Aïkido).

Les différents exercices, assouplissement et dynamisation, postures en immobilité et en mouvement, méditation vous proposent de revisiter le corps, de prendre conscience du mouvement interne et se pacifier.

Cours d'essai gratuit, prévoir une tenue souple



JEUDI // 19h30-21h

Dojo « École de la respiration »

6, rue du Moulinet - Paris 13^{ème}

Ⓜ Place d'Italie / Tolbiac



Cours dirigés par
Anne-Hélène Rigogne, Kyoshi
6^{ème} dan d'Aïkiryu

*"Apprendre c'est
se re-souvenir"*

- Charles Abelé
fondateur de l'Aïkiryu

RENSEIGNEMENTS

(CODE D'ENTRÉE):

06 87 81 05 02

association.ikutama@gmail.com

生玉 Association
IKU-TAMA

www.iku-tama.fr
f Iku-Tama



Ne pas jeter sur la voie publique.