

COURS ...

... ET FORMATIONS

— Vous êtes un particulier :

Vous pouvez participer aux différentes disciplines proposées en prenant part aux cours dispensés sur Morlaix ou Saint Pol de Léon par l'association Aïki Dojo Sankaku. Informations complètes sur le site de l'association.

- www.aikidojosankaku.fr

— Vous êtes une structure associative , une école ou une entreprise :

Vous pouvez mettre en place une activité régulière ou un cycle de formation pour vos adhérents, vos élèves ou vos salariés. Nous pourrions fixer les termes de notre collaboration par une convention, un projet pédagogique ou un contrat. N'hésitez pas à nous contacter pour en parler.

LES OBJECTIFS DES FORMATIONS

- * Acquérir des outils concrets au quotidien.
- * Diminuer et gérer son stress par la respiration et la détente du corps dans les situations difficiles.
- * Optimiser son efficacité au travail
- * Améliorer ses gestes et postures dans les situations vécues.
- * Développer sa conscience corporelle.

UN PARCOURS

Pratiquant d'aïkido de longue date (plus de 40 ans), Claude a découvert l'aïki-taïso et le Qi Gong auprès de Tamura senseï. Il a pu et su profiter de son enseignement pour approfondir sa recherche personnelle. Fort de cette expérience, il a conçu sa propre méthode en réalisant une synthèse de toutes les activités qu'il a menées parallèlement (l'enseignement de la musique, du chant et de la danse) ainsi que son métier manuel (horticulture).

UN FORMATEUR

Claude Jacob ;

- * DEJEPS perfectionnement sportif, mention aïkido, aïki-budo et discipline associées.
- * 4ème Dan aïkido UFA et Aïkikaï de Tokyo.
- * 3ème Dan de iaïdo Muso Shinden Ryu enseignant shoden à la FEI (fédération européenne de iaïdo).
- * 1er dan de iaïdo Ryushin Shouchi Ryu.
- * Membre de la commission technique et du comité directeur de la ligue de Bretagne d'aïkido et Budo, Aïkikaï de France (FFAB).

CLAUDE JACOB

Enseignant diplômé d'état en perfectionnement sportif
Enseignant d'aïkido, iaïdo et jodo au sein de l'association Aïki Dojo Sankaku.

CONTACT

Téléphone : 06 13 98 28 39
Messagerie : rollingtonic@orange.fr

CLAUDE JACOB

AÏKI TAÏSO



QI GONG

Contact : 06 13 98 28 39

AÏKI TAISO

L'**Aïki Taiso** est une méthode de préparation du corps pour la pratique des arts martiaux anciens. Son but est de développer de la condition physique générale et d'approfondir la conscience corporelle. Activité adaptée à toutes celles et ceux qui désirent acquérir, entretenir ou améliorer leurs capacités physiques dans un esprit de découverte et de détente, c'est un excellent moyen de conserver une bonne santé et de prévenir les risques d'accidents et de maladies liés au travail.

Placement du corps et posture

Une attention toute particulière est mise sur le positionnement du corps dans des situations variées. La posture est réajustée, tonifiée et équilibrée.

Développement corporel global

Tous les pans de l'activité physique sont abordés: déverrouillage articulaire, assouplissement, équilibre, respiration, liaisons corporelles et travail des axes, exercices cardio-respiratoires, renforcement musculaire et relaxation.

Détente et bien être

L'ensemble des exercices développent le relâchement optimal, par la prise de conscience des tensions et blocages corporels. Les séances développent une sensation de bien-être physique et mental et apportent une confiance en ses capacités.

Coopération et cohésion

De nombreux exercices sont pratiqués à deux ou en groupe pour favoriser les liens et la confiance.

Adaptabilité

La prise de conscience de son corps, de ses capacités et ressources permet d'intégrer les principes travaillés à toutes les tâches de la vie quotidienne.

QI GONG

Le Qi Gong travaille sur l'harmonie de trois éléments qui sont le corps, la respiration et l'esprit (la conscience).

Le Qi Gong fait partie des trésors de la culture chinoise, son histoire de plus de 2 500 ans est liée au développement de ces grands courants que sont le taoïsme, le bouddhisme, la médecine traditionnelle chinoise et les arts martiaux traditionnels.

Il vise à l'épanouissement individuel de l'être, à l'entretien de la santé, à l'équilibre émotionnel et à l'unité entre l'esprit et le corps. Il stimule le fonctionnement organique et vise, au plus profond de nous-mêmes, à l'élaboration d'un équilibre subtil entre santé et spiritualité. C'est une voie de santé qui harmonise l'esprit et le corps.

QI GONG DU BÂTON



Il existe plusieurs types d'exercices en Qi Gong utilisant des bâtons, ceux-ci pouvant être de différentes tailles et formes (Stick ou règle, ruler, bâton moyen ou long). Ils offrent une grande diversité d'exercices et ont pour objectifs de :

1. **Calmer l'esprit** :
méditation sur soi (allongé, assis, debout)
2. **Détendre le corps** :
mouvement ondulatoire, mouvement lent
3. **Agrandir, activer et assouplir le corps** :
étirement global en continuité.

ROLLING TONIC

Concept innovant créé et déposé par Claude Jacob, le Rolling Tonic développe dans un premier temps la conscience corporelle, puis vient la conscience de l'espace immédiat qui nous entoure et la notion de pesanteur. Arrivent les premiers mouvements qui font également prendre conscience des contraintes agissant sur notre corps : notre masse, notre poids, nos raideurs musculaires, notre structure osseuse, notre respiration, etc. L'accent est mis sur la perception de l'inertie, de la gravité, des axes de rotation, du centre de gravité, des rythmes respiratoires et des énergies qui en découlent. Petit à petit, cette prise de conscience de son corps amène à un relâchement optimal et un certain lâcher prise, un sentiment de bien-être, déstressant et régénérateur.

Le Rolling Tonic vous aidera fortement dans cette prise de conscience et vous permettra de repousser vos limites.

CLAUDE JACOB

Enseignant diplômé d'état en perfectionnement sportif
Enseignant d'aïkido, iaido et jodo au sein de
l'association Aïki Dojo Sankaku.

CONTACT

Téléphone : 06 13 98 28 39
Messagerie : rollingtonic@orange.fr