



Bonjour

## Matinées de Taïso

A l'origine, le Taïso est une gymnastique préparatoire à l'Aïkido. Il demeure une activité pleine visant la dynamique et l'harmonisation des énergies corporelles.

L'institut vous propose de suivre l'enseignement de Senseï Etienne LEMAN sur cinq matinées à thèmes. Il est possible de s'inscrire à la matinée. Cette formation est ouverte à tout pratiquant du Taïso et de l'Aïkido, ou toutes personnes (même non adhérentes à l'un des clubs de l'Institut) désirant découvrir le travail sur l'énergie interne.

### Première Matinée

### Samedi 30 septembre 2006

Thème : Ouverture du corps et Chakras

LIEU : dojo de la Croix Rousse, 18 rue bon pasteur à Lyon

HORAIRES : de 9H à 12H

TARIFS : 35, 00 Euros

Les participants doivent disposer d'un Dogi et Zafu (coussin de méditation) ou au minimum de vêtements souples et d'un coussin pour les débutants.

#### Autres matinée prévues :

21 oct 2006 : Ouverture des récepteurs et renforcement des 3 foyers

6 janv 2007 : Poumons et gros intestin

3 mars 2007 : Rein, vessie, travail sur les méridiens

5 mai 2007 : Foie, vésicule biliaire, travail sur les méridiens

## Stage d'Aïkido CHAPONOST

### Samedi 14 et Dimanche 15 octobre 2006

#### LIEU :

Amicale Laïque Salle Henri Bastia  
Rue des Viollières  
69 630 Chaponost

#### HORAIRES :

Samedi	10h00 - 12h00	15h30 - 17h30
Dimanche	9h00 - 11h00	

Suivi des passages de grades

#### TARIFS :

Adulte	Stage 45 €	1 cours 20 €
Etudiant/Chômeur	Stage 35 €	1 cours 15 €
Enfants (-12ans)	Stage 15 €	1 cours 5 €

**Renseignements / Inscriptions : 04 78 36 98 20**

## Assemblée Générale

Tous les membres du club sont conviés à l'assemblée générale annuelle du club.

### Le jeudi 19 octobre 2006

**à 19 H 30**

Temps fort de l'année, elle est l'occasion de faire le point de l'année qui s'est écoulée, et de préparer celle qui commence.

Pour ceux qui se sont inscrits récemment, c'est une opportunité de rencontrer les plus anciens dans un autre contexte que les cours, de mieux connaître le fonctionnement du club, et, pourquoi pas, de s'y impliquer.

Comme de coutume, l'assemblée sera suivie d'un pot amical.

Venez nombreux.

## Infos

Toutes les infos de l'institut sur: [www.institut-aikido.org](http://www.institut-aikido.org)

Pour vous désabonner : [désabonnement](#) Pour un commentaire : [Votre avis nous intéresse](#)