

JOURNÉE PORTES OUVERTES

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE 2019

AU DOJO DE L'ÉCOLE DE LA RESPIRATION

ASSOCIATION FONDÉE PAR MAÎTRE ITSUO TSUDA

41 Bd Beaumarchais 75003 Paris

Local à gauche dans la cour*



Calligraphie de Maître TSUDA
"L'état d'éveil"

MATIN: École de la Respiration

10h/10h30: Accueil et Présentation du dojo et de l'association École de la Respiration

10h30/11h30: Pratique Respiratoire de Maître Ueshiba

Le fondateur de l'aïkido attachait une grande importance aux exercices que Monsieur Tsuda a nommés Pratique Respiratoire. « *La respiration, d'après mon expérience, est le fondement même de l'aïkido. La respiration c'est à la fois vitalité, action, amour, communion, mouvement* ».

11h30/12h30: Mouvement Régénérateur

Mise au point par Maître Noguchi, cette pratique s'appuie sur les capacités du système nerveux involontaire (ou extrapyramidal). Sans objectif thérapeutique direct, « *sans connaissance, sans technique et sans but* », elle conduit à une normalisation de l'organisme.

12h30/13h: Calligraphie

APRÈS-MIDI: Wake Up - Zhong Xin Dao

14h30/15h30: Wake Up

Wake Up Paris est un groupe de jeunes âgés de 18 à 35 ans qui pratiquent la pleine conscience selon la tradition du Village des Pruniers.

16h/17h: Zhong Xin Dao

Zhong Xin Dao est une pratique martiale unique basée sur le « mindfulness » (la pleine conscience) pour cultiver la conscience et la non résistance. A travers l'entraînement on apprend à reconnaître et à réaliser le processus d'équilibrage de notre corps et esprit ; et on observe la puissance qui est l'effet de cet équilibre une fois acquis.

***Attention 2 n°41, le nôtre à gauche vers Bastille
Pour obtenir le code de la porte d'entrée appelez le 06 17 76 07 71
www.ecoledelarespiration.org**