



LE CÈDRE  
AÏKIDO DOJO

## 31<sup>ème</sup> STAGE DE GENKI-KAI

Institut Florimont à Genève

### DECONTRACTION - RESPIRATION – MEDITATION

BIENVENUE A TOUS !

« Genki » peut se traduire, entre autres, par santé, vitalité. « Genki-Kaï » est un ensemble de techniques destinées à entretenir la santé.

Maître Ikeda, 8<sup>ème</sup> Dan en Aïkido, est le fondateur du Genki-Kaï. Il est connu par ceux qui apprenaient l'Aïkido sous sa direction en Suisse et au Japon, où il vit actuellement. Mais les personnes qui ne pratiquent pas cette discipline peuvent aussi bénéficier pleinement des connaissances du Genki Kaï, connaissances qu'il a longuement mises au point.

La matière enseignée et commentée durant le stage permettra à chacun de « gérer » son capital « bien-être et santé » avec plus de compréhension. Chacun pourra prendre conscience des réalités profondes capables de transformer sa vie quotidienne d'une manière positive.

Par votre inscription, vous vous engagez à participer au stage complet.

- Tenue libre : vêtements amples et aérés.
- Pour la méditation veuillez vous munir d'un bandeau pour les yeux, d'un coussin ainsi que d'un grand linge pour pouvoir vous allonger dessus.

Hygiène corporelle : certains exercices nécessitent de tenir les pieds d'une autre personne. Merci de vous munir d'une paire de chaussettes propres.