

# Stage Aïki Mindfulness

## Vichy Centre Omnisports



Dimanche 29 avril  
9h30 – 12h00  
Animateur : Gilles Rettel

ne pas jeter sur la voie publique



L'Aïki Mindfulness est une discipline douce qui développe souplesse, unité, attention, coordination, relation à l'autre, contribue à la relaxation et au bien-être général. Il n'y a pas de compétition, pas de chute, pas de notion de performance. Une méditation à 2 en mouvement.

L'Aïki Mindfulness, une discipline pour le 21<sup>e</sup> siècle.

Tarifs : 20 € - Inscription sur place

Avec le Cercle Vichyssois d'Aikido

06 08 98 00 42 - [aiki-mindfulness.com](http://aiki-mindfulness.com) - [aikimindfulness@gmail.com](mailto:aikimindfulness@gmail.com)