

AÏKITAÏS

Le Zen en mouvement pour retrouver équilibre et santé

*Une méthode douce et complète
de développement physique et mental
accessible à tous*



A la **FFAB**,
libérez le meilleur de vous-même



Ffab Aikido

www.ffabaikido.fr



FFAB OFFICIEL

AÏKITAÏS

Le Zen en mouvement pour retrouver équilibre et santé

*Une méthode douce et complète
de développement physique et mental
accessible à tous*



A la **FFAB**,
libérez le meilleur de vous-même



Ffab Aikido

www.ffabaikido.fr



FFAB OFFICIEL

Les bienfaits de l'**AÏKITAÏSO**

Amélioration de **L'ÉQUILIBRE**
ET DE LA COORDINATION

Prise de conscience
DU CORPS
et de l'importance
DE LA RESPIRATION

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
et postural

Amélioration
du **RELÂCHEMENT**
et de la **SOUPLESSE**

Développement
de la **MOBILITÉ**
et de **L'ÉNERGIE**



Un club près de chez vous



**Fédération Française
d'Aïkido et de Budo
Aïkikai de France**

Siège National :
Les allées - 83149 BRAS
04 98 05 22 28
ffab.aikido@wanadoo.fr

*Une fédération agréée par le Ministère des Sports
et reconnue par l'Aïkikai de Tokyo*

Les bienfaits de l'**AÏKITAÏSO**

Amélioration de **L'ÉQUILIBRE**
ET DE LA COORDINATION

Prise de conscience
DU CORPS
et de l'importance
DE LA RESPIRATION

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
et postural

Amélioration
du **RELÂCHEMENT**
et de la **SOUPLESSE**

Développement
de la **MOBILITÉ**
et de **L'ÉNERGIE**



Un club près de chez vous



**Fédération Française
d'Aïkido et de Budo
Aïkikai de France**

Siège National :
Les allées - 83149 BRAS
04 98 05 22 28
ffab.aikido@wanadoo.fr

*Une fédération agréée par le Ministère des Sports
et reconnue par l'Aïkikai de Tokyo*