



AÏKIDO Stage National

Ligue Normandie

AÏKI-TAÏSO

14 et 15
novembre 2026

Animé par

Xavier DUFAU

C.E.N FFAB - 6^e Dan

« Pratiquer l'Aïki-Taïso, c'est déjà
pratiquer l'Aïkido » Tamura Senseï

Stage ouvert à tout licencié FFAB,
aïkidoka et/ou pratiquant d'Aïki-Taïso



Samedi 14 novembre 2026

9h30-12h : Aïki-Taïso

14h30-17h : Aïki-Taïso

Dimanche 15 novembre 2026

9h-11h : Aïki-Taïso

11h-11h30 : Synthèse

Thèmes abordés, notamment :

Mobilité, flexibilité, respiration, bien-être,
travail et unité du corps...

**Amener : armes, tenue d'aïkido ainsi qu'une tenue
« T-Shirt » & pantalon souple (de Gi ou autre).**

Amicale Laïque de Saint-Michel
4 rue Pierre de Ronsard
27000 Evreux
Point GPS : 49.034570, 1.135871

Présentation du passeport F.F.A.B.

Timbre de licence et certificat médical en cours de validité

Inscriptions en ligne :

F.F.A.B. Stages de Liges

Puis cliquer sur 9 NORMANDIE

Tarifs participation au stage ouvert à tout licencié :

30 € : stage complet

25 € : 1 journée

20 € : demi-journée

www.ffabaikido.fr

Renseignements / Contacts

Renseignements liés au stage : **François Heuzé** • Président Normandie • E-mail : ligueaikidonormandie@gmail.com • Tél : 06.43.34.37.88

Autres renseignements : **Emmanuelle Ranchoup** • Coordonnatrice Com. Nationale Aïki Taïso • E-mail : aikitaisoffab@gmail.com

