

L'AIKIDO :

UNE VOIE D'HARMONIE, DE NON-VIOLENCE ET DE CONFIANCE EN SOI

UN ART MARTIAL POUR TOUTES !

L'aïkido, art martial japonais, séduit de plus en plus de femmes en quête de bien-être, de sécurité et de développement personnel. Contrairement aux disciplines de combat classiques, il repose sur la non-violence, la fluidité du mouvement et le respect mutuel. Sans compétition ni recherche de domination, il invite à la maîtrise de soi et à l'harmonie.



UNE PRATIQUE DOUCE ET PUISSANTE

L'aïkido ne nécessite pas de force physique : il s'agit de rediriger l'énergie de l'autre avec calme et précision. Cette approche rend la discipline accessible à toutes, quels que soient l'âge ou la condition physique.

« Ça m'a permis de rester plus zen tout en restant prête à tout » — Mélanie, 37 ans.

« J'arrive un peu plus à lâcher prise maintenant. Au début, je n'arrivais pas à accepter la chute. Maintenant, ça va beaucoup mieux » — témoignage Catherine, 67 ans.

BIENFAITS PHYSIQUES ET MENTAUX

- ♦ Renforcement musculaire et souplesse ;
- ♦ Gestion du stress par la respiration et la concentration ;
- ♦ Confiance en soi grâce au travail corporel et aux interactions bienveillantes ;
- ♦ Respect et solidarité à travers le travail en binôme ;
- ♦ Socialisation dans un cadre inclusif et sans jugement.

« L'aïkido m'a permis de gagner en confiance et de rester calme dans des situations conflictuelles » — Lucie, 36 ans.

UN ÉTAT D'ESPRIT UNIQUE

L'aïkido favorise la paix intérieure, la connaissance de soi et le lien avec les autres. Le dojo devient un lieu de ressourcement, de dépassement de soi et de sororité.

« L'aïkido m'a aidée à canaliser mes émotions et à surmonter des périodes de stress » — Sandrine D.

UNE COMMUNAUTÉ ENGAGÉE

La Commission Nationale Féminine (CNF) de la FFAB (Fédération Française d'Aïkido et de Budo) œuvre pour rendre l'aïkido accessible à toutes. Elle organise des stages et des événements solidaires, comme celui du 29 novembre 2025, en région nantaise, contre les violences faites aux femmes.

L'objectif : promouvoir la mixité, valoriser les femmes pratiquantes et encourager leur progression.

« L'aïkido participe à l'équilibre de ma vie et à mon bien-être » — Sandrine F., 60 ans.

OSEZ FRANCHIR LE PAS

L'aïkido est une invitation à se reconnecter à soi-même, dans un cadre bienveillant et stimulant. Que vous soyez débutante ou curieuse, essayez sans pression dans un dojo près de chez vous.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Anne-Laure Gaillard, responsable de la Commission Nationale Féminine de la FFAB, 5^e DAN, enseignante à l'Aïkido Club Sanaryen (Sanary-sur-Mer, 83).

annelauregaillardaikido@gmail.com

www.ffabaikido.fr