

**AÏKIDO.** Stage de perfectionnement.

## Quand Alain Peyrache donne la leçon

Plus de 150 participantes et participants ont bénéficié de l'enseignement du maître Alain Peyrache, fin novembre, au Creps de Toulouse. Des stagiaires venus de Haute-Garonne, des Hautes-Pyrénées, d'Aveyron, du Périgord, de Rhône-Alpes et de Bourgogne mais aussi d'Espagne et de Québec ! La plus jeune avait 5 ans et le plus ancien, 70 ans. Personne ne voulait manquer le stage dirigé par Alain Peyrache, 50 ans d'expérience dans l'aïkido, cet art martial japonais sans compétition qui peut se pratiquer à tout âge car il n'impose pas de catégories de poids ou de niveau. Une technique réussie ne nécessite ni force, ni violence.

### **Pour le développement personnel**

Plus qu'un outil de self-défense, l'aïkido est une voie de développement personnel : on y apprend à s'assouplir, physiquement et mentalement, à



Alain Peyrache fait partie des enseignants les plus réputés dans le monde de l'aïkido./Photo DR

s'adapter aux situations imprévues et à garder un esprit serein malgré les conflits. Un art du bien être en somme.

Le stage a été organisé par l'association Aïkido Toulouse 31 dont le professeur, Jérémie Fuzeau, enseigne à Castanet (dojo de l'ADDAM) et à Toulouse dans le dojo de l'ASEAT (quartier Jolimont).

[www.aikido-toulouse-31.com](http://www.aikido-toulouse-31.com)