



RENNES
AÏKIDO
JODO
IAIDO



arts martialaux & fitness

enfants | ados | adultes



aïkido

La voie de L'unité



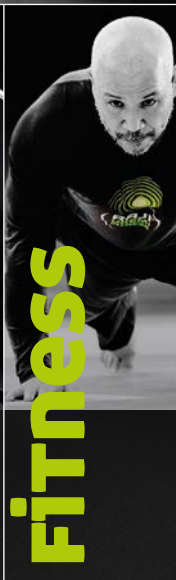
jodo

La voie du bâton



iaïdo

La voie du sabre



fitness

VOTRE CORPS
au 21ème siècle

www.aikido-budo-raji.com

aïkido

La voie de L'unité

L'Aïkido est une discipline martiale japonaise, créée par le grand Maître Morihei UESHIBA (1883-1969) au début du 20^{ème} siècle. Cette discipline traditionnelle fait partie de ce que l'on appelle : les BUDO, Voies guerrières. Son essor date d'après la 2^{ème} Guerre ; elle est introduite en France en 1951. Si l'Aïkido dérive effectivement de techniques guerrières, l'idée du fondateur est, entre autres, de proposer un moyen d'évolution personnelle dans un "esprit martial" qui doit conduire à l'amélioration physique et mentale de l'individu.

DISCIPLINE MARTIALE

L'Aïkido se pratique à mains nues ou avec des armes en bois (sabre, bâton, couteau). Le pratiquant est face à un ou plusieurs adversaires. Le travail s'exécute debout ou à genoux. Les attaques sont multiples, saisies ou coups. Les techniques sont des projections, des contrôles ou des immobilisations qui mettent en jeu les articulations provoquant de subtils déséquilibres. L'art de la chute en Aïkido, seule issue possible, est développé à un haut niveau.

Un plus par rapport à d'autres disciplines à mains nues, la pratique régulière des armes améliore efficacement la tenue du corps, affine la notion de distance de combat, la précision, la concentration et la notion de centre, très importante en Aïkido.

L'AÏKIDO POUR TOUS

La pratique de l'Aïkido est possible dès le plus jeune âge et jusqu'aux seniors. L'intensité de l'effort pouvant évoluer de la pratique intensive de

haut niveau à la pratique de loisir. L'Aïkido est une méthode de self-défense complète, efficace et une discipline essentielle pour le développement corporel et psychomoteur de tous.

La pratique permet un développement corporel harmonieux et essentiel pour les jeunes enfants et adolescents. L'Aïkido est aussi une aide importante sur le plan psycho-physiologique pour les jeunes qui pratiquent d'autres sports et la compétition.



Jaff RAJI

Directeur technique

- Fondateur & Head-Master de l'École de Budo RAJI International
- Professeur diplômé d'État d'Aïkido & Budo
- Créateur de : RAJI-UKEMI Fitness®

JODO

La voie du bâton

Cette discipline martiale traditionnelle est née au début du 17^{ème} siècle au Japon. C'est l'art du Bâton en combinaison avec le sabre du samouraï.

Le Jodo se pratique d'abord seul, puis face à un adversaire armé d'un sabre, sous forme de Kata (*mouvements codifiés*). Sa pratique est riche d'enseignements : étiquette, puissance, coordination mentale, espace-temps, humilité...

Le Jodo ne comporte pas de chutes. Aucune contre-indication majeure, discipline pour tous, hommes et femmes, sans compétition.



iaïdo

La voie du sabre

Art du sabre japonais, discipline majeure du samouraï d'autrefois, le iaïdo est l'art de dégainer le sabre et de couper dans le même instant.

Art du geste spontané et naturel, le iaïdo se pratique seul, sous forme de Kata (*mouvements codifiés*) et se prolonge face à un partenaire dans l'art du Ken jutsu, pratique avec le sabre de bois. Étiquette, patience, coordination totale de l'être, puissance intérieure, humilité caractérisent cet enseignement très prisé par de plus en plus d'hommes et de femmes, pour son développement interne qu'il procure. Le iaïdo ne comporte pas de chutes. Aucune contre-indication majeure, discipline pour tous, sans compétition.



Collège technique

École de Budo RAJI International



Thierry



Éric



Juan



Karil

Raji-ukemi

FITNESS

vosre corps au 21^{ème} siècle



Créé par Jaff Raji, le concept "RAJI-UKEMI Fitness®" est de développer le corps et le contrôle de soi par une méthode de mise ou de remise en forme du Corps par le fait de rouler au sol...

Une méthode unique et efficace qui améliore la condition physique à un niveau exceptionnel. RAJI-UKEMI Fitness® agit sur l'inséparable triade : du Corps, du Cœur et de l'Esprit....



stages

L'absence de compétition n'exclut pas les stages de week-end, ouverts à tous dès le début de la pratique. Vivement conseillés, ils sont un apport efficace pour les progrès du pratiquant.

Les stages permettent d'apprécier les différences et ainsi de gommer les habitudes pour un approfondissement de l'étude de votre discipline favorite. Ce sont aussi des moments de rapprochement et de convivialité entre les élèves.

Jaff RAJI, Maître de renommée mondiale, contribue depuis 1984 à la formation de nombreux élèves, gradés et enseignants. Des cours pour tous les niveaux jusqu'aux professeurs.

Très sollicité pour ses qualités pédagogiques de haut niveau, Jaff RAJI anime des stages réguliers et Écoles de Cadres en : Europe, Outre-Mer, Amérique du nord, Amérique du sud, Afrique...

Jaff RAJI est :

- Responsable Technique Kuden Shugo Fédération Européenne de Iaido.
- Licence d'enseignement Menkyo de l'École Muso Jikiden Eishin Ryu Iai Jutsu - Komei Juku - Japon.
- Licence d'enseignement Gomokuroku de l'École Shinto Muso Ryu Jodo Fédération Européenne de Jodo.



Nelly



Mara



Arthur

Le DOJO

UN LIEU DE PRATIQUE MARTIALE POUR TOUS...

Le DOJO est le lieu où l'on pratique les BUDO, "voies martiales". C'est un endroit simple, dépouillé et propre.

Pratiquer l'Aïkido, le Jodo ou le Iaïdo dans notre école vous permettra de faire un travail précis sur votre corps et d'apprendre à vous connaître vous-même.

Les Budo ne comportent pas de compétitions. Grâce à ces méthodes originales et efficaces de combat, les pratiquants acquièrent de la confiance en eux-mêmes.

Les élèves sont attirés par les Budo pour leur défense personnelle, l'efficacité combative intelligente ou pour leur bien-être, ou encore pour la philosophie qui les anime... Ce sont des disciplines extraordinaires.

L'enseignant ou le maître est là pour vous les faire découvrir du plus novice au plus expérimenté... Les Budo sont aussi humains, d'où le respect, la courtoisie, la convivialité et l'humilité qui transparaissent chez les pratiquants. Durant l'entraînement, observez, imitez, éveillez votre corps et votre esprit. Les élèves avancés sont aussi là pour vous aider et guider vos progrès... Venez donc essayer !!

Jaff RAJI

JAFF RAJI CRÉÉ L'EBR Master Class

Un temps d'étude unique pour les professeurs futurs instructeurs et les pratiquants d'Aïkido chevronnés. Le sens de la pratique tend vers le travail, l'enseignement profond et l'étude de Soi : OKUDEN.

L'étude allie : dépouillement, précision, puissance et condition physique intense. L'entraînement devra amener à la connaissance totale des techniques de base, de leurs applications et de leurs variations. C'est l'étude de tout ce qui permet à un pratiquant de BUDO de s'élever en qualité et en capacité ainsi que permettre à tout élève de devenir un bon enseignant potentiel.

Disponibilité et souplesse d'esprit, patience, confiance et humilité sont les caractéristiques inconconditionnelles du BUDOKA au sein de l'ÉCOLE de BUDO RAJI INTERNATIONAL.

La Master Class est un lieu et un temps privilégiés pour l'Étude de soi...

➤ LUNDI | Dojo Constant Véron | 20h00 ➤ 21h30



PIZZERIA / CRÊPERIE
www.la-via-roma.fr
02 99 36 50 36
268 rte de Fougères | Rennes



PAO / IMPRIMERIE
www.e-media-graphic.com
02 99 86 71 86
23 rue des Veyettes | Rennes



BAR à BIÈRES / CAFE
facebook : Amrok Rennes
06 67 52 98 03
6G rue de Brest | Rennes

L'ÉCOLE DE BUDO-RAJI

Rennes Aïkido Jodo Iaïdo, une école internationale vous propose 3 disciplines martiales Japonaises :

L'AÏKIDO • LE JODO • LE IAÏDO

Et pour maintenir votre corps en forme...

RAJI-UKEMI FITNESS®

2 COURS D'ESSAIS POUR TOUTES DISCIPLINES



06 08 57 26 43 | budo.raji@wanadoo.fr

www.aikido-budo-raji.com

INSCRIPTION TOUTE L'ANNÉE

Association Loi 1901 - N° de SIREN 448 226 043 00033

Accepte la Carte Sortir, la Carte Cezam.

Tarifs étudiants et demandeurs d'emploi. Facilités de règlements.

ADRESSES DES LIEUX DE PRATIQUE À RENNES

DOJO CONSTANT VÉRON 5 rue Constant Véron (quartier Bourg-Lévêque)

GYMNASSE DE L'ÉCOLE CHALAIS-PRÉVERT 40 Bd Albert 1^{er} (dans l'école)

AÏKIDO ADULTES (à partir de 14 ans) Le nombre de cours est illimité

LUNDI	20h00 ➤ 21h30	Master-Class, école d'instructeurs	C. Véron
MARDI	19h45 ➤ 21h30	Débutants et Avancés	C. Véron
MERCREDI	18h15 ➤ 19h45	Cours spécial ken-jutsu (sabre de bois) Débutants et Avancés	Prévert
JEUDI midi	12h15 ➤ 13h15	Cours spécial ken-jutsu (sabre de bois) Débutants et Avancés	C. Véron
JEUDI soir	19h45 ➤ 21h30	Débutants et Avancés	C. Véron

AÏKIDO JEUNES (à partir de 7 ans)

MARDI	18h40 ➤ 19h40		C. Véron
JEUDI	17h15 ➤ 18h15		C. Véron

JODO

MERCREDI	18h15 ➤ 19h45	Cours spécial ken-jutsu (sabre de bois) Débutants et Avancés	Prévert
MERCREDI	19h45 ➤ 21h30	Débutants et Avancés	Prévert
JEUDI	12h15 ➤ 13h15	Débutants et Avancés	C. Véron

IAÏDO

MERCREDI	18h15 ➤ 19h45	Débutants et Avancés	Prévert
JEUDI	12h15 ➤ 13h15	Débutants et Avancés	C. Véron

RAJI-UKEMI FITNESS®

MARDI	17h30 ➤ 18h30	Débutants et Avancés	C. Véron
JEUDI	18h30 ➤ 19h30	Débutants et Avancés	C. Véron

Coaching privé sur demande avec Jaff RAJI



RENNES
AÏKIDO
JODO
IAÏDO



arts martiaux & Fitness

enfants | ados | adultes



La voie de L'UNITÉ

La voie du BÂTON

La voie du SABRE

VOTRE CORPS
au 21^{ème} siècle

www.aikido-budo-raji.com