



**Curieux(se) ? Envie de découvrir
une self-défense humaine,
accessible et efficace ?
On vous attend sur le tatami !**

L'Aïki-club St Briec vous propose deux séances
d'initiation, les 13 et 20 mars 2026 de 18h à 19h
Ouvert à tout le monde

Une self-défense efficace et respectueuse
Ici, pas question de « casser » l'autre.

La self-défense Aïkido apprend à se protéger,
désamorcer et neutraliser une situation, tout en
préservant l'intégrité de la personne en face.

Se défendre sans violence, agir sans agresser.



(Ces initiations sont animées par Maryse Morin, 5^e Dan DEJEPS, certifiée Self Défense Aïkido)