



## Notre offre exclusive pour vous

Un cours d'introduction à l'Aïkido **unique**.

### Résultats ? En 3 mois seulement :

- Acquérir les bases de l'Aïkido (techniques de self-défense, roulades)
- Mettre en place une meilleure maîtrise de son corps et de ses émotions
- Améliorer sa santé et se débarrasser de certaines douleurs
- Augmenter son énergie et sa motivation
- Moins de conflits, reprogrammer son attitude



Minimum 8 participant(e)s  
Maximum 20

✓ **12 leçons spéciales, les mercredis 18h15-19h15**

**Du 4 septembre au 4 décembre** (dates exactes : 04.09, 11.09, 18.09, 25.09, 02.10, 23.10, 30.10, 06.11, 13.11, 20.11, 27.11, 04.12) – **valeur 240 CHF**

✓ **1 livre sur les fondements de l'Aïkido**



- **valeur 40 CHF**

✓ **Libre accès aux autres cours de notre école du 04.09 au 04.12** : chaque semaine 2 entraînements supplémentaires d'Aïkido possibles (Ma & Je 19h15-20h25), 1 cours de Yoga japonais (Je 20h30-21h20) et 1 cours de méditation (Ma 20h30-21h20) - **valeur 360 CHF**

✓ **Support de cours chaque semaine par email avec un résumé des exercices de la semaine** – **valeur 89 CHF**

**259 CHF par personne** (au lieu de ~~729 CHF~~)

**Pour seulement 40 CHF de plus, soit 299 CHF votre partenaire a droit à la même offre de manière à vivre l'expérience ensemble.**

*Le ou la partenaire peut aussi venir découvrir seulement la méditation ou seulement le yoga japonais.*

Lieu : Rue de Fribourg 41, 2503 Bienne

Inscription jusqu'au 01.09.2019: [eric.graf@dojo-ne.ch](mailto:eric.graf@dojo-ne.ch)