

IN KON  
L'âme féminine martiale,  
Comme une moitié du Yin  
& Yang,  
Pour un art complet.

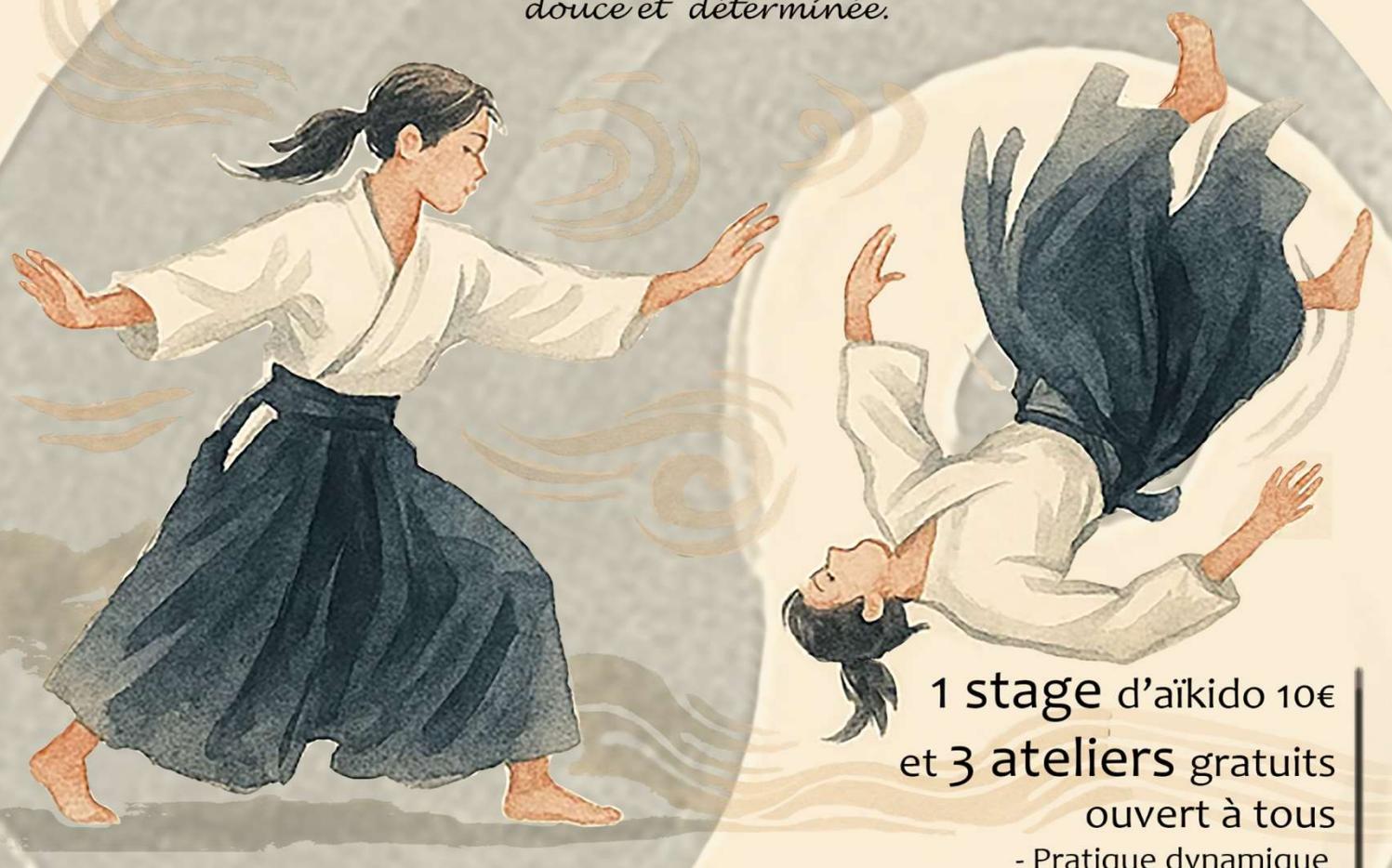
AÏKIDO LA TESTE  
invite  
Isabelle  
MENOZZI-VACHERESSE  
5e Dan DEJEPS

陰魂

samedi  
25 octobre 2025

# Femme Aïki

Réflexion sur l'esprit d'une pratique martiale intuitive,  
douce et déterminée.



1 stage d'aïkido 10€  
et 3 ateliers gratuits  
ouvert à tous  
- Pratique dynamique  
- Pratique découverte  
- Réflexions

Dojo Jean Ferre au CLAVIER de Cazaux  
33260 LA TESTE DE BUCH

Matin : Stage d'Aïkido de 9h30 à 11h30  
Apm: ateliers « Femme Aïki » ouverte à toutes et tous,  
14h30-15h30, 15h45-16h45 et 17h-18

Contact : Charlie 06 62 47 44 60  
alt.aikido@gmail.com



# L'Esprit Martial Femme Aïki

## Qu'est-ce que c'est?

Femme Aïki est un événement orienté sur la réflexion d'une approche martiale féminine, au travers de l'Aïkido. Cette réflexion peut également s'étendre aux autres disciplines martiales et de sports de combats, ainsi qu'à un large public.

À l'image du Yin & Yang, la complémentarité de deux opposés, l'ombre et la lumière nous proposent une infinité de dégradés colorés. « Femme Aïki » est le pendent indissociable de « Homme Aïki »; l'un peut sembler direct, expressif et percutant, l'autre sera plus en spirale, interne et enveloppante. Ils nous proposent un mélange qui répond à la sensibilité des écoles et des pratiquants.

Femme Aïki n'est pas un ensemble de techniques exclusivement réservées aux femmes, pour répondre à une demande d'autodéfense. Sans la distinction de genre qui nous est familière, ce n'est pas non plus un outil pour diviser et discriminer une pratique.

*L'esprit Femme Aïki peut se définir avec ces quelques mots :*

- *Elle n'attaque pas, elle canalise,*
- *Elle ne subit pas, elle oriente,*
- *Elle ne se soumet pas, elle s'accorde à ce qui est.*

### **L'invitation est simple**

Venez explorer, ressentir, expérimenter. Que vous soyez pratiquante de longue date ou simplement curieuse, cette voie peut aussi être la vôtre.

Le samedi 25 octobre, le club AÏKIDO La Teste invite Isabelle Menozzi-Vacheresse ( 5e Dan DEJEPS ancienne enseignante du club) à venir vous guider dans cette découverte au travers d'un événement en 4 étapes:

- 1 stage pour les licencié(e)s d'Aïkido, à 10 € de 9h30 à 11h30.
- 1er atelier ( gratuit 14h30-15h30) permettra une découverte dynamique de l'esprit Femme Aïki , avec des projections et contrôles au sol. Il est donc réservé aux pratiquant(e)s licencié(e)s d'autres arts martiaux.
- 2ème atelier (gratuit 15h45-16h45) sera plus calme, il est destiné à tout le monde, pour découvrir l'approche martiale Femme Aïki, au travers de l'Aïkido.
- 3ème atelier (gratuit 17h-18h) nous amènera à poursuivre cette réflexion, enrichie des pratiques précédentes, dans un cercle de discussion sur le tatami. Vous pourrez apporter votre zafu, ou votre coussin le plus confortable.

Dans un souci d'organisation vis-à-vis de la jauge du magnifique Dojo de Cazaux, vous pourrez vous inscrire à l'aide de ce lien, ou via le site du club.



Chères et chers aïkidokas,

Nous avons le plaisir de vous convier à un stage un peu spécial, intégré à l'événement « Femme Aïki ».

Cet événement invite à découvrir l'Aïkido et les arts martiaux sous un angle différent :

- **La matinée** sera dédiée à un stage dirigé par **Isabelle Menozzi-Vachéresse**, ouvert à toutes et tous, sur le thème de la journée.
- **L'après-midi** accueillera principalement les personnes non pratiquantes, à travers trois ateliers accessibles et adaptés. Les aïkidokas sont bien sûr invités à y participer également.

Soutenu par la FFAAA et l'Agence nationale du sport, ce projet vise à favoriser l'accès aux pratiques sportives, avec une attention particulière à la place des femmes. L'objectif est de montrer que les arts martiaux peuvent être abordés autrement : à la fois martiaux, fluides et respectueux, sans perdre leur efficacité.

Le titre « Femme Aïki » s'adresse surtout au grand public, afin d'encourager de nouvelles pratiquantes à franchir la porte d'un dojo. Mais cet événement est ouvert à toutes et tous : chacun·e peut y trouver une source d'inspiration et enrichir sa pratique.

Rendez-vous le **samedi 25 octobre** pour partager cette journée, seul·e, **entre ami·e·s ou en famille**. Nous serons ravi·e·s de vous accueillir !

Amicalement, Charlie.

