



# Aikido Shugyo\*za družine

合氣道

## OTROCI

Virtualni svetovi (IT oziroma informacijska tehnologija) z neomejenim poljem domišljije in želje po poseganju v nerealistične svetove našim otrokom povzročajo nemalo težav. Nezbranost, težave s koncentracijo, hiperaktivnost, socialne motnje (strah pred sovrstniki) in ostale oblike sindroma čustvene otopelosti ponujajo mnogo izzivov, ki jih v SHUGYO rešujemo z veliko stopnjo odgovornosti in uspeha.

### Otroke naučimo:

Samoodgovornosti

Poznavanja lastne miselne energije, ki se pokaže kot specifična blokada v telesu

Ustvarjanja harmonije v odnosih napetosti ali v konfliktnih situacijah, saj je aikido filozofija miru in ljubezni

Spoštovanja sebe in drugih

Hvaležnosti

## STARŠI

V napetem svetu vsakdana z nešteto obveznostmi so starši izpostavljeni hudemu stresu, ki postaja včasih neobvladljiv.

V SHUGYO DOJU smo razvili sistem tehnik, ki pomaga odpraviti težave z jezo, napetostjo, nemočjo in na splošno s sindromi izgorelosti, ki ga pripisujemo negativnemu stresu (kortizol).

Poživljamo telo in duha, saj smo z dolgoletnimi izkušnjami na področju različnih tipov treningov (formalno in neformalno izobraževanje) dodeli znanja o motoriki in fizični inteligenci, ki je ob povezavi z ostalimi tipi inteligenc nepremagljiva.

## MODRECI

Leta niso ovira, da bi ostali vitalni in v stiku z življenjsko energijo vsega, kar vas obdaja. Aikido vas ponovno osveži in v vas prebudi mesto utripov in doživetij. Vedno je pravi čas, a nikoli prepozno.

## OBLIKOVANJE MOČNEJŠIH POSTAV

Vsako telo je lepo, in vsako telo ima neizkoriščen potencial. Pridite in posvetili se bomo travmi, ki vam otežuje korak in krha vašo samopodobo. Z vajami aikida in meditacijo na kristale se bo vaša telesna teža postopoma zmanjšala, tako da boste, z redno vadbo dosegali trajne rezultate.

**Za več informacij: [www.aikido-kranj.si](http://www.aikido-kranj.si)**