

LE KINOMICHI® MÉTHODE NORO

Le mot "Kinomichi" signifie : "la voie de l'énergie vitale". Créée par Me. Masamichi Noro, cette méthode est le fruit de la rencontre entre une tradition gestuelle orientale et les démarches contemporaines occidentales, qui prennent de plus en plus en compte l'importance d'un travail d'écoute et de rencontre avec son propre corps, par le mouvement, le geste "juste". L'assouplissement de chacune de nos articulations, l'ouverture et la tonification générale du corps entier ainsi que sa rencontre, par le biais des différents mouvements, avec le partenaire, sont les principaux axes de travail développés par cette approche. La pratique régulière et répétée de certaines séquences de mouvements tend au dynamisme et au déploiement optimal des gestes dans l'espace. Le Kinomichi permet d'expérimenter ce que signifie "habiter l'espace", que celui-ci soit interne (le corps même) ou externe (le monde extérieur dans lequel nous vivons).

Les cours sont structurés en plusieurs approches, appelées "initiations".

INITIATION 1 : Ici sont étudiés les mouvements de base, de manière lente et progressive. Ils amènent aux positions constitutives de toute progression dans la méthode : étirements et spirales, liés et harmonisés à la respiration et au contact avec le partenaire.

INITIATION 2, 3 et 4 : Ces niveaux introduisent un travail plus dynamique, dans lequel chaque mouvement peut être enchaîné, joint aux autres, dans une succession les incluant tous.

CANNE (JO) et BOKEN/IAITO : (Canne et sabre) Leur utilisation contribue à affiner les sensations et les positions de base. Ils permettent en outre une approche de la notion de prolongement dans l'espace et de contact.

MARDIS	MERCREDIS	VENDREDIS
18h15 Initiation 1	19H30- 21h00 Initiation 4 & Préparation au Hakama	17h00 Initiation 1
19h15 Initiation 1 et 2		18H00 Initiation 2 ou CANNE et BOKEN
20h15 Initiation 2 et 3		19H00 Initiation 3 et 4

Inscriptions toute l'année.

Instructeur responsable : Pierre Willequet
dipl. du Centre International du Kinomichi - Paris
Adresse des cours : Shinbudo Onex
Ecole Onex Parc – Entrée C
1213 Onex/Genève

TARIF DES COTISATIONS

	Trimestre
1 heure semaine	270 CHF
2 heures semaine	350 CHF
1 soirée semaine	410 CHF
Cours à volonté	520 CHF

ASSOCIATION ROMANDE DE KINOMICHI®

C.P. 3058 1211 Genève 3

Tel : 076/572 18 02 (CH) ou 00 33/450 60 18 42 (F)

www.kinomichi.ch

Chaque pratiquant est responsable de son assurance accident.

Les cours non pris dans le trimestre ou le mois sont perdus (si les enseignants ne sont pas avertis). Réductions pour couples, hakamas, AVS, étudiants et moins de 25 ans. **En cas de problème financier, un arrangement est toujours envisageable avec l'Association.**

Cotisation annuelle à l'ASK : Membre actif : 50 fr.

MATERIEL : se procurer la canne et le boken. Il existe une tenue de Kinomichi. Se renseigner auprès des enseignants pour le prix, la taille, etc...

STAGES MENSUELS : Des stages de week-end sont régulièrement organisés à la salle de la jonction. Leurs dates sont affichées régulièrement au dojo même. Sinon, vous pouvez vous les procurer par téléphone/fax ou par écrit à l'Association.

LA MÉTHODE NORO, LE KINOMICHI®