



Cours de langue, calligraphie, cuisine japonaise, Tai-chi-chuan, Yoga, Kenjutsu, Aïkido... Le dojo de la rue d'Ypres est un véritable centre de la culture nippone.

Publié le 14 septembre 2015



Si vous aimez la culture japonaise ou rêvez de la découvrir, le dojo installé au 1320 rue d'Ypres va devenir votre seconde maison : Laurent Huyghe et sa femme Machiko Morimoto proposent à tous, débutants à confirmés, de se plonger avec délectation dans les arcanes de la culture du pays du soleil levant.



Le

dojo est installé au 1320 rue d'Ypres.

Vous pouvez y pratiquer ou découvrir :

- > la langue et la calligraphie japonaises, du niveau débutant à confirmé, avec Machiko Miromoto qui a suivi des études de calligraphie et est diplômée d'enseignement du Japonais de l'école NAFL-ALC de Tokyo ;
- > la fameuse cuisine japonaise, au travers de plats simples et authentiques ;
- > de nombreuses disciplines propres à la relaxation et au bien-être : Tai Chi, Hatha Yoga, Vinyasa Yoga (plus dynamique, orienté cardio), Pilates et stretching postural ;
- > l'[Aïkido](#) [1], le Kenjutsu style *Kashima* et du self-defense féminin.

Sachez aussi que les enfants ne sont pas oubliés : le Dojo leur propose de s'essayer dès 3 ans au Yoga et dès 5 ans à la méditation dite "de la grenouille", [plus d'info sous ce lien](#) [2] !

Ajoutez l'accueil chaleureux de Machiko et Laurent, leur enthousiasme, leurs compétences, secouez : vous avez un petit bout de Japon, rue d'Ypres.

Toutes les infos (horaires, disciplines, inscriptions, contact...) sont sur www.dojowambrechies.com [3]



Laurent Huyghe, 4e dan de l'Aikikai de Tokyo

Côté Aïkido

Dans ce même Dojo, vous pouvez aussi pratiquer l'Aïkido. Non violent, accessible à tous et construit autour de techniques de défense, cet art martial japonais apporte confiance en soi et sérénité. Il est à découvrir sous la houlette de Laurent Huyghe, qui a un parcours étonnant : diplômé d'Etat, 5e dan de l'Aikikai de Tokyo, il a notamment passé huit années (!) au Japon, pour y parfaire sa formation...

Évacuer la tension du quotidien, se vider de son stress en faisant abstraction du monde extérieur, développer sa souplesse, augmenter son dynamisme : les bénéfices de la pratique de l'Aïkido sont nombreux.

Et n'allez pas croire que cet art martial nippon n'est réservé qu'aux sportifs/ves jeunes et dynamiques : l'Aïkido ne nécessite pas l'utilisation de la force physique. Son efficacité repose sur le déplacement, le placement, l'engagement des hanches et le relâchement musculaire.

Non violent, chorégraphique même, basé sur les techniques de défense, il peut être pratiqué par toutes et tous, quel que soit votre âge, votre sexe ou votre niveau sportif.

Et puis, vous aurez un sacré bonhomme comme prof : Laurent Huyghe, la quarantaine souriante et sereine, a non seulement déjà enseigné (à Carvin, jusqu'en 2005), mais est ensuite allé se perfectionner au pays du soleil levant pendant... huit ans, auprès des maîtres de la discipline !

De retour en France, il a ouvert deux clubs à Lille et propose dorénavant ses services (tous les jeudis soirs pour adultes uniquement pour le moment) chez lui, à Wambrechies.

Il y a construit un dojo et se propose de vous accompagner dans la découverte d'un art martial qui va bien au-delà de la simple expression technique : l'Aïkido est une philosophie non violente, soucieuse de respect de l'autre, propre à renforcer la confiance en soi puisque basée sur la capacité à se défendre. Et sans blesser l'adversaire s'il vous plaît.

Toutes les infos (horaires, disciplines, inscriptions, contact...) sont sur www.aikido-lille.com [4]

- [Le site du Dojo \(aïkido, kenjutsu, cours de japonais, culture japonaise, self-defense, stretching postural®, pilates...\) Accès](#) [3]
- [Le site de l'Aïkido \(de débutants à confirmés\) Accès](#) [5]
- [Infos & contact de l'asso Aïkido Lille Wambrechies Accès](#) [6]

Dojo Wambrechies

1320 rue d'Ypres - www.dojowambrechies.com [7]

Fermer



URL de la source (modifié le 08/02/2023 - 11:18): <https://www.wambrechies.fr/rue-dypres-un-petit-bout-de-japon>

Liens

- [1] <https://www.wambrechies.fr/Services-en-ligne/Annuaire-des-associations/Aikido-Lille-Wambrechies/Stresse-e-anxieux-se-Et-si-vous-essayiez-l-Aikido>
- [2] <https://www.dojowambrechies.com/meditationenfants>
- [3] <http://www.dojowambrechies.com/>
- [4] <http://www.aikido-lille.com/>
- [5] <http://www.aikido-lille.com/fr/>
- [6] <https://www.wambrechies.fr/services-en-ligne/annuaire-des-associations/aikido-lille-wambrechies>
- [7] <https://www.dojowambrechies.com/>

Bannière: