

C. MANTOVANI

# COURS D'AIKIDO

**TECHNIQUES POUR ACQUERIR PUISSANCE PHYSIQUE ET MENTALE**

Méthodes pour accroître la souplesse et l'agilité du corps  
Exercices de concentration pour développer la sérénité intérieure, l'attention,  
la mémoire et l'intelligence - Pratique spirituelle pour la réalisation positive  
des objectifs personnels

**AVEC PLUS DE 300 PHOTOS DIDACTIQUES**



Connaissance du Monde