



AÏKIDO

MIDORI NO HI

Au DOJO SHUMEIKAN



Programme du stage :

Vendredi 7 Accueil en début d'après-midi
Visite du Jardin et des abords...
Balade dans les environs
Cours en soirée
20h30 Repas

Samedi 8 et Dimanche 9
7h-8h Qi gong / aikitaïso
Petit déjeuner
9h30-12h cours
12h30 repas
15h-17h30 Travail au jardin, soins à la terre
18h-19h30 cours
20h Repas

Lundi 10 7h-8h Qi gong / aikitaïso
Petit déjeuner
9h-11h cours
11h-12h rangement / nettoyage
12h Repas
Fin du stage



Du 7 / AVRIL
au 10 / 2023

"Midori no Hi" : littéralement "Journée de la Verdure". Au Japon, c'est un jour férié, de célébration envers la Nature. On contemple mère Nature tout en la remerciant de sa générosité.

Au dojo SHUMEIKAN, cet hommage traditionnel envers la Nature, prévu à chaque printemps, est orienté spécialement sur le lien entre Aïkido et Nature, et conduit naturellement à prendre soin et entretenir les abords du Dojo

Animé par **Jean-Pierre PIGEAU**
CEN 7^{ème} Dan CSDGE

Inscription obligatoire (voir au verso)

À renvoyer avant le 15 Mars 2023

**Coût du stage : Stage offert
Seuls les frais de restauration et
d'hébergement sont dus
(voir au verso)**

www.ffabaikido.fr

Contacts pour tous renseignements :

Younoos ISSAK - Tél : 06.40.86.43.95 - Courriel : ffab.aikido@wanadoo.fr

Présentation du passeport fédéral avec le timbre de licence de la saison en cours

MIDORI NO HI – Shumeikan Dojo Du 7 au 10 Avril 2023
Fiche d'inscription à retourner avant le 15 Mars 2023
Courriel : ffab.aikido@wanadoo.fr

Attention :

Compte tenu de la capacité d'accueil, seules les 30 premières demandes pourront être satisfaites

NOM, Prénom : _____

N° licence _____ Club : _____

Tél. : _____ Email : _____

Si vous venez en voiture, précisez si vous pouvez co-voiturer à partir d'une gare ou d'un aéroport :

Si certains restent astreints à une spécificité alimentaire – merci de nous en aviser :

Coût du stage : stage offert

| | Repas midi / 20€ | Repas soir / 20€ | Chambre 2lits SP ** /22€ PdJ compris | Chambre 2 lits SC ** /18€ PdJ compris |
|--------------|-----------------------------|------------------|---|--|
| Vendredi 7 | | | | |
| Samedi 8 | | | | |
| Dimanche 9 | | | | |
| Lundi 10 | | | | |
| Total | | | | |
| TOTAL | (Repas =) + (Chambre =) = | | | |

** SP : sanitaires privés - SC : sanitaires communs

Nous vous informons que les repas étant commandés auprès d'un traiteur, tout repas réservé sera facturé.

Par ailleurs, nous vous informons que la restauration au dojo n'est pas obligatoire, vous pouvez prendre vos repas à l'extérieur.