

修
明
館

En collaboration avec l'Ecole Nationale d'Aïkido (ENA),
l'Aïkidojo de Saint Etienne et le Reighikan Dojo de Lausanne
vous proposent :

Aikido-Shiatsu ***Shumeikan Dojo***

18 au 20 novembre 2011

Xavier Boucher, 5^{ème} Dan Aïkikai, CEN FFAB
Christine Venard, 5^{ème} Dan Aïkikai, Diplômée et
praticienne Iokai Shiatsu

Thème du stage : ce stage est ouvert aux pratiquants d'Aïkido. L'objectif est une ouverture, par la pratique, aux notions liées à la circulation du Ki dans le corps et à sa régulation par le shiatsu. Bien que très différents, Aïkido et Shiatsu présentent des éléments similaires dans la pratique corporelle et mentale, qui méritent un réel approfondissement.

Vendredi 18 novembre 2011

Accueil à partir de 14h00

18h00-19h00 : Aïkido

19h00-20h00 : Shiatsu-premiers contacts

Samedi 19 novembre 2011

07h30-08h00 : Pratique du matin

Petit déjeuner en commun

09h00-10h15 : Aïkido

10h30-12h30 : Shiatsu

15h00-15h30 : Shiatsu-Eléments de théorie

15h30-17h30 : Shiatsu

18h00-19h30 : Aïkido

Dîner, Chansons, Amitiés ... sur place !

Dimanche 20 novembre 2011 :

07h30-08h00 : Pratique du matin

Petit déjeuner en commun

09h00-10h45 : Shiatsu

11h00-12h30 : Aïkido

Adhésion ENA nécessaire (Possibilité de la prendre sur place)

Prévoir armes, passeport et certificat médical à jour.

Pour le shiatsu, vêtements souples en coton et éventuellement Zafu.

Inscriptions nécessaires : I. Maise, 06 37 13 59 07, miss_hisako@hotmail.com



Stage organisé avec la collaboration de l'ENA
Ecole Nationale d'Aïkido – www.ena-aikido.com

En collaboration avec l'Ecole Nationale d'Aïkido (ENA),
l'Aïkidojo de Saint Etienne et le Reïghikan Dojo de Lausanne
vous proposent :

Bulletin de réservation destiné à I. Maisse, 10 B rue de la Jomayère, 42100 St Etienne

NOM, Prénom _____

Accompagné(e) de _____

Adresse _____

Téléphone _____ @mail : _____

L'adhésion à l'ENA (16 euros/an) est nécessaire et pourra être prise sur place si nécessaire.

Participation à la totalité du stage – 30 €(ou 20€si Bienfaiteur ENA) ↗

Nombre _____ x 30 € = _____	
Nombre _____ x 20 € = _____	
<i>Dans chaque case indiquez le nombre d'inscriptions et le coût</i>	
TOTAL COURS ↗	

Hébergement à Shumeïkan : 15€(Chambre à 4) ou 20€(chambre à 2) ↗

Attention le nombre de chambres à 2 personnes est limité (... aux premiers inscrits).

Nuit du vendredi au samedi	Nombre _____ x	€ = _____
Nuit du samedi au dimanche	Nombre _____ x	€ = _____

Participation aux repas ↗

Dîner vendredi soir : 10 €	Nombre _____ x 10 € = _____
Petit déjeuner samedi : 3 €	Nombre _____ x 3 € = _____
Déjeuner samedi midi : 12 €	Nombre _____ x 12 € = _____
Dîner samedi soir : 15 €	Nombre _____ x 15 € = _____
Petit déjeuner dimanche : 3 €	Nombre _____ x 3 € = _____
Déjeuner dimanche midi : 10 €	Nombre _____ x 10 € = _____
<i>Dans chaque case indiquez le nombre de repas réservés et le coût</i>	
TOTAL REPAS ↗	

TOTAL GENERAL ↗

Chèque à l'ordre du « FJEP AIKIDOJO » à joindre à la réservation

Montant Total ↗ _____
Régulé par chèque n° _____ Banque _____

En cas d'annulation (au plus tard 2 semaines avant le stage), contacter I. Maisse pour le remboursement.

I. Maisse, 06 37 13 59 07, miss_hisako@hotmail.com



Stage organisé avec la collaboration de l'ENA
Ecole Nationale d'Aïkido – www.ena-aïkido.com