



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

# *Aïkido-Shiatsu*

## *Shumeikan Dojo*

**23 au 25 novembre 2012**

*Xavier Boucher, 5<sup>ème</sup> Dan Aïkikai, CEN FFAB*  
*Christine Venard, 5<sup>ème</sup> Dan Aïkikai, Praticienne Shiatsu Iokai*

**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 23 novembre 2012**

*Accueil ouvert à partir de 14h00*

18h00-19h00 : Aïkido

19h00-20h00 : Shiatsu-premiers contacts

### **Samedi 24 novembre 2012**

07h30-08h00 : Pratique du matin

*Petit déjeuner en commun*

09h00-10h15 : Aïkido

10h30-12h30 : Shiatsu

15h00-15h45 : Discussion : approfondissement de relation Aïkido-Shiatsu

16h00-17h45 : Shiatsu

18h00-19h30 : Aïkido

*Dîner, Chansons, Amitiés ... sur place !*

### **Dimanche 25 novembre 2012 :**

07h30-08h00 : Pratique du matin

*Petit déjeuner en commun*

09h00-10h45 : Shiatsu

11h00-12h30 : Aïkido

*Pour les arrivées tardives le  
vendredi soir, il est possible de  
démarrer la pratique le  
samedi matin*

**Adhésion ENA nécessaire (Possibilité de la prendre sur place).**

**Prévoir armes, licence Aïkido FFAB (pour les français) et certificat médical à jour.**

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

**Inscriptions nécessaires : V. Fouvet, 06 89 82 90 64, [vincent.fouvet@gmail.com](mailto:vincent.fouvet@gmail.com)**



Stage organisé avec la collaboration de l'ENA  
Ecole Nationale d'Aïkido – [www.ena-aikido.com](http://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 pour : V. Fouvet, 27 rue Jean Monnet, 42230 Roche la Molière**

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. Pour les pratiquants français, la licence Aïkido FFAB est nécessaire.

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

Nombre \_\_\_\_ x 30 € = \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_ x 20 € = \_\_\_\_\_

Dans chaque case indiquez le nombre d'inscriptions et le coût

**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 € = \_\_\_\_\_

Dans chaque case indiquez le nombre de repas réservés et le coût

**TOTAL REPAS** ↗

**TOTAL GENERAL** ↗

**Chèque à l'ordre du « AIKIDOJO Stéphanois » 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 V.Fouvet pour le remboursement.**

Vincent Fouvet, 06 89 82 90 64, vincent.fouvet@gmail.com