



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

Aïkido-Shiatsu

Shumeikan Dojo

23 au 25 mai 2014

Xavier Boucher, 5^{ème} Dan Aïkikai, CEN FFAB
Christine Venard, 5^{ème} 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 mai 2014

Accueil ouvert à partir de 14h00

18h30-19h30 : Aïkido - **Xavier**

19h30-20h30 : Shiatsu-premiers contacts-**Christine**

Samedi 24 mai 2014

07h15-08h15 : Aïkido, pratique du matin -**Christine**

Petit déjeuner en commun

09h15-10h15 : Aïkido - **Xavier**

10h30-12h30 : Shiatsu- **Christine**

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

16h00-17h15 : Aïkido - **Xavier**

17h30-19h30 : Shiatsu - **Christine**

Dîner, Chansons, Amitiés ... sur place !

Dimanche 25 mai 2014

07h15-08h15 : Aïkido, Pratique du matin **Xavier**

Petit déjeuner en commun

09h15-10h45 : Shiatsu- **Christine**

11h00-12h30 : Aïkido **Christine puis Xavier**

*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

Lieu : Shumeikan Dojo, Place des Allées, 83149 Bras (à côté de St Maximin)



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-France),
l'Aïkidojo de Saint Etienne et le Reighikan 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