



合気道



Kangeiko

[Stage dit « du froid » dans la tradition du Budo]

Du 15 au 20 février 2015

Au Dojo Shumeikan, à Bras (Var)

Animé par Jacques Bonemaison «shihan»

(7ème DAN CSDGE, 6ème DAN Aïkikai, Chargé d'Enseignement National FFAB)

PROGRAMME DU STAGE :

Dimanche 15 février

18 heures Accueil et présentation du stage

Lundi 16 au vendredi 20 février*

7H à 8H30 Taï chi / méditation

9h Petit déjeuner

10h à 11H30 Cours d'Aïkido

12H30 Déjeuner

Après-midi..... - Activités autour du thème «Kangeiko »

- Cours d'Aïkido **

Soir Dîner et soirée ***

* Le stage se termine après le cours du vendredi matin

** Les horaires des cours de l'après-midi seront donnés lors de l'accueil

*** Le cours du jeudi soir sera suivi de la soirée de clôture.

ATTENTION

Compte tenu de la capacité d'accueil, seules les 30 premières demandes pourront être satisfaites. Les réservations doivent être effectuées avant le 31 janvier 2015

Renseignements et inscriptions :

Mèl : kangeiko@dojoshinkai.org

Tel : 06 74 94 35 70 (François Net)

06 86 56 06 25 (Mikael Legoff)





Informations Pratiques

1. Stage

	<i>Adhérent</i>	<i>Bienfaiteur</i>
<i>Stage complet</i>	40.00 €	30.00 €
<i>1 jour</i>	15.00 €	10.00 €

2. Hébergement

L'ENA propose :

- Des chambres de 4 personnes (sanitaires collectifs) = 15.00 € / lit / nuit
- Des chambres de 2 personnes (sanitaires privés) = 20 € / lit / nuit

Note: Les demandes sont prises en compte dans l'ordre de réception des inscriptions.

3. Repas

Participation forfaitaire de 115€ aux repas comprenant les petits déjeuners, les repas du midi et du soir. Les repas sont pris au dojo, moments de convivialité et de partage qui font partie intégrante du stage

4. Inscription ENA

La cotisation 2014/2015 à l'ENA (16€) peut être réglée sur place.

5. Accès à l'ENA

Modalités d'accès à l'ENA disponibles sur : <http://ena-aikido.com/ena/acces>

Possibilité de transfert Aix en Provence TGV – Bras en navette privée le 15/02 et 20/02 à demander lors de la réservation

Réervations

Les réservations doivent inclure les documents suivants et sont à envoyer à : *François NET, 1 Allée Mulâtresse Solitude, 94200 Ivry Sur Seine*

1/ Une photocopie des documents suivants :

- Passeport FFAB avec la licence 2014/2015
- Carte d'adhésion à l'ENA avec le timbre de l'année 2014/2015

2/ Un chèque à l'ordre de l'ENA d'un montant de :

- 100 € par personne pour un hébergement en chambre de 2 personnes
- 75 € par personne pour un hébergement en chambre de 4 personnes

Note : Le reste des frais sera versé sur place.

合
気
道

