

修
明
館

Midori no Hi

Shumeïkan Dojo - BRAS

12 au 17 avril 2019

Pratique animée par
J. Pierre LAFONT CEN – 6^{ème} dan AIKIKAI

"Midori no Hi" : littéralement "Journée de la Verdure". Au Japon, c'est un jour férié destiné à manifester de la reconnaissance pour les bienfaits apportés par la Nature, et invite notamment à acquérir un regard plus apaisé.

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 l'entretien des abords du Dojo".

Vendredi 12 avril 2019

A partir de 17h 30 - accueil à Shumeïkan

Samedi 13 avril mardi 16 avril 2019

7h30 à 8h30Préparation à la pratique de l'Aïkido.

8h45Petit déjeuner

9h30 à 11h30Cours Aïkido

12h30Déjeuner

L'après-midi, entretien du jardin (1h à 1h30) ou, si intempéries : pratique ou activités diverses.

19h à 21h..... Cours Aïkido

21h30Dîner et soirée à Shumeïkan

Mercredi 17 avril 2019

7h30 à 8h30Nettoyage des locaux

9h30 à 11h30Cours Aïkido

12h30Déjeuner

<u>Participation aux cours et frais généraux E.N.A</u>			<u>Hébergement</u>
	<i>Adhérent</i>	<i>Bienfaiteur</i>	
Stage complet = 5 jours	25,00 €	15,00 €	Chambres (2 personnes) = 20. €/ lit / nuit (sanitaires privés)
1 journée	10,00€	8,00€	Chambres (4 personnes) = 15.00 €/ lit / nuit (sanitaires collectifs)
1 cours	8,00 €	5,00€	Hôtels et gîtes dans les environs

Participation aux frais de restauration

Participation repas à Shumeïkan > 15€ à 20€ **par jour** (vin et café compris)

Règlement en fin de stage.

Participation de tous à la vie collective et à l'intendance.

STAGE MIDORI NO HI di 12 au 17 avril 2019

FICHE DE RESERVATION à RETOURNER IMPERATIVEMENT :

A Jean-Pierre HORRIE - 03.22.44.24.39 - 20 rue Michel Ange - 80080 AMIENS @mail : jphor@orange.fr

NOM, Prénom _____ Adhérent ou Bienfaiteur E.N.A. n° _____

Ligue, club, pays _____

Accompagné(e) de _____

Téléphone _____ @mail _____

Arrivée prévue le : _____ à _____ h

Cours - Hébergement et Repas □

Cours d'Aïkido ↗

	Stage complet	Vendredi 12 avril	Samedi 13 avril	Dimanche 14 avril	Lundi 15 avril	Mardi 16 avril	Mercredi 17 avril	
Matin								
Soir								
Dans chaque case indiquez le nombre de participants au cours					Nombre de cours _____ x _____ € Total : _____ €			

Hébergement à Shumeïkan ↗

Vendredi soir 12 avril	Samedi soir 13 avril	Dimanche soir 14 avril	Lundi soir 15 avril	Mardi soir 16 avril	Mercredi soir 17 avril
20.00 x	20.00 x	20.00 x	20.00 x	20.00 x	20.00 x
15.00 x	15.00 x	15.00 x	15.00 x	15.00 x	15.00 x
Dans chaque case indiquez le nombre de couchages réservés					Nombre de nuits _____ x _____ € Total : _____ €

Repas ↗

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

	Vendredi soir 12 avril	Samedi soir 13 avril	Dimanche 14 avril	Lundi 15 avril	Mardi 16 avril	Mercredi 17 avril	TOTAUX
Petit Déjeuner							
Déjeuner							
Diner							
Dans chaque case indiquez le nombre de repas réservés							

RECAPITULATIF:

Cours d'AIKIDO : _____

Hébergement : _____

Repas : _____

Adhésion ENA nécessaire (Possibilité de la prendre sur place) Minimum 16€ _____

MONTANT TOTAL : _____

Acompte de 50€ - Etablir le chèque à l'ordre de l'ENA.