

修
明
館

Midori no Hi

Shumeïkan Dojo - BRAS

18 au 22 avril 2020

Pratique animée par

J. Pierre LAFONT CEN - 6^{ème} dan AIKIKAI

"Midori no Hi" : littéralement "Journée de la Verure". 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 17 avril 2020

A partir de 17h30 - accueil à Shumeïkan

Samedi 18 avril au mardi 21 avril 2020

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 22 avril 2020

7h30 à 8h30Nettoyage des locaux

9h30 à 11h30Cours Aïkido

12h30Déjeuner

	Participation aux cours et frais généraux E.N.A		Hébergement
	Adhérent	Bienfaiteur	
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.

OOO



STAGE MIDORI NO HI du 18 au 22 avril 2020

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	ou		Samedi 18 avril	Dimanche 19 avril	Lundi 20 avril	Mardi 21 avril	Mercredi 22 avril	
25€		Matin						
		Soir						
Dans chaque case indiquez le nombre de participants au cours						Nombre de cours _____ x _____ €		
						Total : _____ €		

Hébergement à Shumeïkan ☞

Chambre avec sanitaires = 20€ Sinon = 15€	Vendredi soir 17 avril	Samedi soir 18 avril	Dimanche soir 19 avril	Lundi soir 20 avril	Mardi soir 21 avril	Mercredi soir 22 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 15 ou 20€	
						Total : _____ €	

Repas ➔

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

	Vendredi soir 17 avril	Samedi soir 18 avril	Dimanche 19 avril	Lundi 20 avril	Mardi 21 avril	Mercredi 22 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.