



合気道

Kangeiko

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

Du 24 février au 1^{er} mars 2019

Au Dojo Shumeikan, à Bras (Var)

Animé par
Jacques Bonemaison 7^{ème} Dan «shihan»

PROGRAMME DU STAGE :

Dimanche 24 février

17 H30 Accueil
18 H Premier cours
19h30 Repas et présentation du stage

Lundi 25 février au vendredi 1^{er} mars*

7H à 8H30 Taï chi / méditation
9h Petit déjeuner
10h à 12H00 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 2018

Renseignements et inscriptions :

Mèl : kangeiko@dojoshinkai.org

Tel : 06 78 37 23 20 (Tom Thomas Krebs)

Tel : 06 51 50 44 35 (Mathieu Baudrin)





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 150€ 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 2017/2018 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 24/02 et 1/03 à demander lors de la réservation

Réservations

Les réservations doivent inclure les documents suivants et sont à envoyer à :
Tom Thomas KREBS, 25 rue Gandon, 75013 Paris

1/ Une photocopie des documents suivants :

- Passeport FFAB avec la licence 2018/2019
- Carte d'adhésion à l'ENA avec le timbre de l'année 2018/2019

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

