



AIKIDO

STAGE PLEIN AIR

19 au 21 juin 2015

Gabriel Femenias, 4^{ème} Dan

Nicolas SEGUIN, 4^{ème} Dan

Xavier BOUCHER, CEN FFAB - 5^{ème} Dan

Auberge de Jeunesse 'Les Échandes' - Saint Etienne

En pleine Nature nous accueillons les pratiquants individuels et les familles.
Possibilités d'activités pour les non pratiquants : Escalade, randonnée, baignade, shiatsu (dimanche PM) sur place, ... et festivités du samedi soir !

Thème : « Développer et utiliser Kokyu Ryoku »

Vendredi 19 juin : Accueil 19h00, Cours 19h30 – 20h30

Samedi 20 juin 2015 :

7h15-8h15 : Aikitaïso
9h00 : Accueil des nouveaux arrivants
10h00-12h30 : Pratique Aïkido
15h00-18h00 : Pratique Aïkido

Dîner, Soirée festive, Chansons !

Dimanche 21 juin 2015 :

7h00-8h30 : Pratique Aïkido - Shiatsu
8h30-9H30 : Petit-déjeuner commun
Accueil des nouveaux arrivants
9h30-12H00 : Pratique Aïkido

	Vend-Sam-Dim (2 nuits)	Sam-Dim (1 nuit)	Une journée
Pratiquant	80 euros	70 Euros	35 Euros
Accompagnant	65 euros	50 Euros	15 Euros
Enfant & jeune <18 ans	30 euros	20 Euros	10 euros

Le **tarif complet** comprend 4 repas, petits déjeuners et nuitées sur place, ainsi que l'accès à toutes les activités Nature en complément de l'Aïkido

Prévoir armes, passeport et certificat médical à jour.

Inscriptions nécessaires : Valmon de Almeida, 06 83 89 02 65

echandes@aikidojo.stetienne.org