



## 2e Stage intensif AIKIKEN - AIKIJO

« Bourg-Yagyu »

Dirigé par Cognard Hanshi



Les participants au stage de Bourg-Yagyu tout niveau de l'an dernier ont été héroïques. Ils ont démontré qu'ils étaient capables de respecter la tradition d'engagement physique et moral que leurs prédécesseurs avaient instauré à Yagyu. Alors là-aussi, la question est : pouvons-nous faire mieux ?

Nous vous proposons de participer à cette nouvelle aventure et d'écrire ainsi l'histoire de l'école :

**Du mardi 14 au mercredi 22 septembre 2021.**

Arrivée le lundi 13/09 au soir (repas non prévu).

Départ jeudi 23/09 au matin. Un repas festif est prévu le mercredi 22/09 au soir.

Les cours auront lieu toute la journée (si vous êtes nouveau à Bourg-Yagyu, renseignez-vous auprès de ceux qui l'ont expérimenté).

Le prix du stage hors repas sera de 250 euros payables avant le 2 septembre 2021.

Les règles sont les mêmes qu'à Yagyu : Discipline très stricte. Aucun fractionnement possible. Participation requise à tous les cours sans exception. Couchage sur site obligatoire. Les repas seront organisés avec un traiteur local (estimation journalière : 50 euros).

Cette fois aussi, vous serez éprouvés très sérieusement, et sans possibilité de faire marche arrière si ce n'est le retrait définitif.

Vu le niveau d'exigence de la pratique, les inscriptions sont soumises à notre approbation. Manifestez-vous rapidement en envoyant un mail de demande d'inscription à [aaasecretariat@aikido.fr](mailto:aaasecretariat@aikido.fr)

Pour ceux dont le niveau est inférieur à 1er kyu, une recommandation de leur professeur sera demandée.

Préparez-vous avant le stage. Commencez cette préparation au moins un mois avant le début. Cure de détoxification : mangez peu et des aliments sains, pas d'alcool, pas de tabac. Dormez, travaillez votre condition physique. Arrivez avec une forte détermination.

