



## Stage intensivo di AIKISHINTAISO « Bourg-Yagyu »

*Diretto da Cognard Anne Sensei*



Lo stage Bourg Yagyu del anno scorso è stato così intenso di come era stato annunciato e i partecipanti hanno dimostrato la loro determinazione e la loro resistenza!

Portiamo avanti questo lavoro con una nuova proposta, quest'estate:

**Da lunedì 5 a domenica 11 luglio 2021**

Arrivo la domenica 4 /07 alla sera (cena non prevista).

Partenza lunedì 12 /07 al mattino. Una cena festiva è prevista la domenica 11/07.

Il lavoro sarà intenso :

Esempio del organizzazione di una giornata:

7h-8h: meditazione

8h-12h: aikishintaiso

14h-16.30: aikishintaiso con boken o jo

16h30-17h: meditazione

Praticheremo anche nel parco del dojo e in montagna.

Il prezzo dello stage, senza i pasti ,sarà di 220 euro da pagare entro il 20 giugno 2021.

Le regole sono le stesse che a Yagyu: Disciplina molto rigorosa. Nessun frazionamento possibile. Partecipazione richiesta a tutte le lezioni senza eccezione. Alloggio sul posto obbligatorio:

I pasti saranno organizzati con un servizio di catering locale ( stima della spesa giornaliera: 50 euro).

Non dimenticatevi che il lavoro è intenso,che sarete provati molto seriamente e senza possibilità di fare marcia indietro almeno di un ritiro definitivo.

Visto il livello di esigenza della pratica, le iscrizioni sono sottomesse alla nostra approvazione.

Manifestatevi velocemente mandando una mail di richiesta di adesione a :

[aaasecretariat@aikido.fr](mailto:aaasecretariat@aikido.fr)

Preparatevi prima dello stage: iniziate questa preparazione al meno un mese prima del inizio:

Cura di disintossicazione: mangiate poco e alimenti sani, niente alcolici, niente tabacco. Dormite, lavorate la vostra condizione fisica. Arrivate con una forte determinazione.

