



## Stage intensif d'AIKISHINTAISO

### « Bourg-Yagyu »

*Dirigé par Cognard Anne Sensei*



Le stage Bourg-Yagyu de l'année dernière a été aussi intense qu'annoncé et les participants ont démontré leur détermination, leur engagement et leur résistance !

Nous poursuivons ce travail avec une nouvelle proposition, cet été :

**Du lundi 5 au dimanche 11 juillet 2021.**

Arrivée le dimanche 4/07 au soir (repas non prévu).

Départ lundi 12/07 au matin. Un repas festif est prévu le dimanche 11/07 au soir.

Le travail sera intensif :

Exemple d'organisation d'une journée :

7h – 8h : méditation

9h – 12h : aikishintaiso

14h – 16h30 : aikishintaiso avec boken ou jo

16h30 – 17h : méditation

Nous pratiquerons également dans le parc du dojo et dans la montagne.

Le prix du stage hors repas sera de 220 euros payables avant le 20 juin 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).

N'oubliez pas que le travail est intensif, que 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)

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.

