



## Seminari intensiu d'AIKISHINTAISO « Bourg-Yagyu »

*Dirigit per Cognard Anne Sensei*



El seminari de Bourg-Yagyu de l'any passat va ser tan intens com anunciat i els participants van demostrar la seva determinació, el seu compromís i la seva resistència!

Seguim aquesta feina amb una nova proposta, aquest estiu:

**Del dilluns 5 fins al diumenge 11 de juliol del 2021**

Arribada el diumenge 4/07 pel vespre (el sopar no està previst)

Partida el dilluns 12/07 pel matí. Hi haurà un sopar festiu el diumenge 11/07 per la nit.

El treball serà intens:

Exemple d'organització d'una jornada:

7h – 8h: meditació

9h – 12h: aikishintaiso

14h – 16h30: aikishintaiso amb boken o jo

16h30 – 17h: meditació

També es practicarà al parc del dojo i a la muntanya.

El preu del seminari sense els menjars és de 220 euros que cal pagar abans del 20 de juny del 2021.

Les regles són les mateixes que a Yagyu: Disciplina molt estricta. No serà possible assistir-hi parcialment. Es participarà a tots els cursos sense excepció. Dormir al dojo és obligatori. Els àpats s'organitzaran amb un servei de càtering local (estimació 50€ per dia).

No oblidin pas que el treball és molt intens, que seran posats a prova molt seriosament i que no hi haurà possibilitat de fer marxa enrere si no és per retirar-se'n definitivament. Vist el nivell d'exigència de la pràctica, sotmetrem les inscripcions a la nostra aprovació. Enviïn el més aviat possible un correu per fer la demanda d'inscripció a: [aaasecretariat@aikido.fr](mailto:aaasecretariat@aikido.fr)

Preparin-se abans. Comencin aquesta preparació com a mínim un mes abans del principi del seminari. Cura de desintoxicació: mengin poc i aliments sans, no beguin alcohol, no fumin. Dormin bé i treballin la seva condició física. Arribin amb una determinació de ferro.

