



**Seminario intensivo de  
AIKISHINTAISO  
« Bourg-Yagyu »**



*Dirigido por Cognard Anne Sensei*

El seminario de Bourg-Yagyu del año pasado fue tan intenso como esperado ¡y los participantes demostraron su determinación, su compromiso y su resistencia!

Continuamos este trabajo con una nueva proposición, este verano:

**Des del lunes 5 hasta el domingo 11 de julio 2019**

Llegada el domingo 4/07 por la noche (cena no prevista).

Salida el lunes 12/07 por la mañana. Habrá una cena festiva el domingo 11/07

El trabajo será intensivo:

Ejemplo de organización de una jornada:

7h – 8h: meditación

9h – 12h: aikishintaiso

14h - 16h30: aikishintaison con boken o jo

16h30 – 17h: meditación

La práctica se hará también en el parque del dojo y en la montaña.

El precio del seminario sin las comidas es de 220 euros pagables antes del 20 de junio 2021.

Las reglas son las mismas que en Yagyu: Disciplina muy estricta. No habrá la posibilidad de hacer ningún tipo de tiempo parcial. Se requerirá asistencia a todas las clases sin excepción. Dormir en el dojo será obligatorio.

Las comidas serán organizadas por un servicio de catering local (estimación de 50€ por día)

No hay que olvidar que el trabajo es muy intenso, que se les pondrá a prueba muy seriamente y que no habrá posibilidad de dar marcha atrás si no es para abandonar definitivamente. Visto el nivel de exigencia de la práctica, las inscripciones serán sometidas a nuestra aprobación.

Envíen lo antes posible un email para hacer la demanda de inscripción a:

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

Prepárense antes del seminario. Empiecen la preparación como mínimo un mes antes del comienzo. Cura de desintoxicación: coman poco y alimentos sanos, no beban alcohol y no fumen. Duerman bien, trabajen su condición física. Lleguen con una determinación de acero.

