

Kurs intensywny AIKISHINTAISO „Bourg-Yagy”

Prowadzony przez Cognard Anne Sensei

Staż Bourg-Yagy w zeszłym roku był tak intensywny jak przewidziano, a uczestnicy wykazali się determinacją, zaangażowaniem i oporem!

Kontynuujemy tę pracę z nową propozycją przewidzianą na lato:

Od poniedziałku 5 do niedzieli 11 lipca 2021 r.

Przyjazd w niedzielę 4/07 wieczorem (posiłek nie planowany).

Wyjazd w poniedziałek 12/07 rano. Uroczysty posiłek planowany jest na niedzielę 11/07 wieczorem.

Praca będzie intensywna:

Przykład organizacji dnia:

7:00 - 8:00: medytacja

9:00-12:00: aikishintaiso

14:00 - 16:30: aikishintaiso z bokenem lub jo

16:30 - 17:00: medytacja

Praktyka będzie miała miejsce również w parku w dojo.

Cena kursu bez posiłków wyniesie 220 euro płatne do 20 czerwca 2021 roku.

Zasady są takie same jak w Yagy: Bardzo surowa dyscyplina. Brak możliwości wprowadzania zmian. Wymagany udział we wszystkich kursach bez wyjątku. Spanie na miejscu obowiązkowe. Posiłki zostaną zorganizowane przez lokalną firmę cateringową (koszt dzienny: 50 euro).

Pamiętajcie, że praca jest intensywna, że zostaniecie poddani bardzo poważnej próbie i nie ma możliwości powrotu poza całkowitym wycofaniem.

Biorąc pod uwagę poziom wymagań praktyki, rejestracje wymagają naszej zgody.

Prosimy zgłaszać się jak najszybciej wysyłając e-mail z prośbą o rejestrację na adres aaasecretariat@aikido.fr.

Przygotowanie osobiste przed kursem. Rozpocznicie to przygotowanie co najmniej miesiąc przed rozpoczęciem.

Kuracja oczyszczająca: jedz mało i zdrowo, bez alkoholu, bez tytoniu. Śpij, pracuj nad kondycją fizyczną. Przybądź z silną determinacją.