

## 4<sup>ème</sup> stage d'été ...

Pour la 4<sup>ème</sup> année le club Aïki Dojo Sankaku organise un stage d'été.

**Du 31 juillet au 2 août**, à **Saint Pol de Léon** (29250) ...

En plein air, sur l'îlot Sainte Anne (entre autre)

Il est axé sur la pratique des armes (aïki-ken, aïki-jo, Jodo, Kenjutsu, Iaïdo)

Il est aussi l'occasion de pratiquer la coupe réelle sur paillon (suemonogiri)



Ouvert à tous, il s'adresse plus particulièrement aux jeunes qui veulent se retrouver pour un temps fort autour de la pratique des armes bien sûr, mais pas que ! Le tout pour un coût réduit à max ...

### Au programme ...

Vendredi soir :

16h30 - 18h00 : Confection des paillons

18h30 - 20h30 : Aïki-taïso, Ukemi fitness, aikido (au Dojo)

Samedi matin :

7h00 - 8h00 : Rolling tonic (au Dojo)

9h30 - 12h30 : Jodo, kenjutsu (îlot ste Anne)

✕ *pique nique à la plage*

Samedi après midi :

15h00 - 18h30 : Kenjutsu, atelier coupe \* (suemonogiri)

Lieu précisé lors de l'inscription

✕ *19h00 : apéro et barbecue ...*

Dimanche matin ;

10h00 - 12h30 : Aïki-ken / Aïki-jo (îlot ste Anne)

\*NB : L'organisateur se réserve le droit de restreindre l'accès à l'atelier « suemonogiri » en fonction du nombre ou du niveau des pratiquants.

### Inscription :

L'inscription au stage est fortement recommandée ... Afin de prévoir l'accueil et la logistique au mieux !

Stage ouvert à tous sous réserve d'être en possession d'une licence dans le domaine des arts martiaux (aikido, Iaïdo, Jodo, etc.), certificat médical à jour.

Pour les mineurs : Il sera demandé une autorisation parentale.



### Côté pratique :

Chacun est responsable de sa personne et de son matériel pendant et en dehors de la pratique.

Hébergement possible « chez l'habitant » (prévoir sa tente),

Restauration en commun (pique nique, barbecue, ...)

Participation collective en nature (style auberge espagnole) !

### Participation financière :

**Stage et atelier de coupe sur paillon, bonne humeur et détente ...**

**Le tout pour 10 euros !!**

La participation financière se résume à la prise en charge des paillons !

Renseignements et inscriptions

au 06 13 98 28 39 ou par E-mail : [a.sankaku@orange.fr](mailto:a.sankaku@orange.fr)

<http://www.aikidojosankaku.fr/>

Ne pas jeter sur la voie publique - IPNS