

9^{ème} stage d'été ...

9^{ème} édition du stage d'été organisé par le club Aïki Dojo Sankaku.

Du 31 juillet au 5 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 (ken, jo, etc) sous différents « angles ».

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



Ouvert à tous et tout particulièrement aux jeunes qui veulent se retrouver pour un temps fort autour de la pratique des armes , mais pas que !

Renseignements et inscriptions

au 06 13 98 28 39 ou par E-mail : a.sankaku@orange.fr

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

Cette 9^{ème} édition se déroulera en deux temps :

- le week end (du 31 juillet au 2 août) sous la forme habituelle proposant une approche assez libre de l'aïki-ken et Aïki-jo en lien avec le Kenjutsu et le Iaïdo.

- Les trois jours suivant (du 3 au 5 août) uniquement les après midi. Trois ateliers par jour, consacrés au Iaïdo, Jodo et les kata kenjutsu de la FEI).

Le programme ...

Vendredi soir :

16h30 - 18h00 : Confection des paillons

18h30 - 20h30 : Tanren, preparation du corps et de l'esprit

Samedi matin :

7h00 - 8h00 : Aïki-taïso, (îlot ste Anne)

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

✕ *Petit-déjeuner et pique nique sur place*

Samedi après midi :

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

Lieu précisé lors de l'inscription

✕ *19h00 : apéro et barbecue ...*

Dimanche matin ; (îlot ste Anne)

10h00 - 12h30 : Aïki-ken / Aïki-jo (Nishio sensei)

Dimanche après midi :

Temps libre pour profiter du Temps !

Dimanche soir :

18h00 - 19h00 : Aïki-taïso, Qi Gong de la santé
(en fonction du temps)

Du lundi au mercredi

14h30 - 16h00 : Kenjutsu (Kata de la FEI)

16h30 - 18h00 : iaïdo (Musō Shinden Ryu)

19h30 - 21h00 : Jodo (SMR)

Chaque atelier étant bien spécifique chacun choisit de prendre part à ceux qui l'intéressent.

*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 au mieux l'accueil et la logistique !

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 (+ de 16 ans): 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), mais également camping et aire de camping-car à proximité.

Restauration en commun proposé (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 30 euros* !!

- * La participation financière comprend à la prise en charge des paillons !
- * Tarif forfaitaire peu importe la durée de votre présence

Aïki Dojo Sankaku

*du 31 juillet
au
5 août 2020*

9ème stage d'été

*Saint Pol de Léon,
Ilot Ste Anne, (29250)*

*Animé par Claude Jacob,
4ème Dan Aïkikāi,
3ème Dan - Shoden FEI
Dejeys*

*Stage d'armes ouvert à tous
Plus d'info : www.aikidojosankaku.fr*