



24 - 25 & 26
Septembre
2021



AIKIDOJO STÉPHANOIS
Affilié FFAB

Stage Nature AIKIDO

Hameau des Échandés
Saint Étienne - Loire

18^{ème} édition

Pratique adaptée
aux impératifs
de sécurité sanitaire
COVID-19

合
氣
道

Avec
Nicolas Seguin - 5^{ème} Dan, FFAB
Xavier Boucher - 6^{ème} Dan, CEN FFAB
Antoine Soares - 6^{ème} Dan, CEN FFAB

Saint Étienne
L'expérience design

Le stage est organisé par les clubs FFAB
de Oullins et de Saint Etienne.

INFOS PRATIQUES

Accès

Le Hameau des Échandés, Le Pertuiset
(Unieux-42) est situé à 19 kms de Saint Étienne.

En provenance de Lyon : continuer en
direction de Firminy, via N88, sortie Unieux,
direction Le Pertuiset. Au Pertuiset, suivre
Presqu'île des Échandés, Auberge de jeunesse.

N'oubliez pas

Vos armes, passeport et certificat médical à jour.

INSCRIPTION AVANT LE 20 AOUT

TARIFS*

	Samedi & dimanche	Week end complet	1 journée
Pratiquant	75 €	90 €	35 €
Accompagnant	55 €	75 €	15 €
Enfant	30 €	40 €	15 €

Ces prix comprennent les repas et nuitée(s) sur place. Une réduction famille est possible (nous consulter).

Le nombre de lits au Hameau des Échandés est limité.
Plus tôt vous réservez, mieux organisés nous serons :)



AIKIDOJO STÉPHANOIS

Affilié FFAB



CONTACT

Informations et renseignements
Valmon de Almeida
06 83 89 02 65
stage-nature@aikidojo.stetienne.org

AU HAMEAU

Ce stage est l'occasion de pratiquer l'Aïkido en pleine nature et de partager le week-end en famille dans un cadre magnifique.

L'auberge des Échandés est en plein coeur d'un vaste espace naturel : une splendide falaise de verdure en bordure de Loire et sous forme d'un authentique hameau paysan. Le logement est donc assuré sur place.

Il est possible de se baigner, de randonner (en faisant attention aux moutons !), mais aussi de faire du kayak, et de l'escalade sur falaise (apporter votre matériel).

Et s'il pleut ? Nous avons une grande salle à disposition dans laquelle nous aurons installé des tatamis.

Hébergements par petits groupes, avec quelques appartements ciblés pour les familles.



AU PROGRAMME

Vendredi 24 Septembre

16h30 : Accueil

17h– 18h30 : Marche dans la nature, avec exercices respiratoires et énergétiques, puis pratique des armes sur les crêtes, en forêt.

19h30- 20h30 : Pratique Aïkido

21h : Dîner sur place

Samedi 25 Septembre

7h- 8h : Pratique Aïkitaïso

8h- 10h : Petit déjeuner & Accueil

10h- 12h30 : Pratique Aïkido

12h30- 15h : Déjeuner en commun

15h- 17h30 : Pratique Aïkido

17h30- 19h : Initiation au Shiatsu, ouverte à tous

Dîner tous ensemble sur place. Soirée festive : instruments de musique conseillés !

Dimanche 26 Septembre

7h- 8h : Pratique Aïkitaïso

8h- 9h30 : Petit-déjeuner commun

Accueil des pratiquants absents le matin

9h30- 12h : Pratique Aïkido

12h- 15h : Barbecue et rangement des chambres

Après-midi en famille : sur demande, possibilité de séances individuelles de massage (JR. Gross), et de promenade accompagnée en Nature (G.Thiollière).

Une pratique et une vie de Dojo, recrées au coeur de la Nature.

Une atmosphère unique à partager également en famille.

