

05-06-07
Nov.
2021



AIKIDOJO STÉPHANOIS
Affilié FFAB

Séminaire de RENTREE

Animé par le collège des enseignants de l'Aikidojo Stéphanois

AU SHUMEÏKAN DOJO

Pratique adaptée
aux impératifs
de sécurité sanitaire
COVID-19
Voir détails mail

Un très beau moment à vivre tous ensemble !

Pour vivre pleinement l'Aïkido dans un dojo traditionnel chargé d'histoire : le Shumeikan Dojo à Bras (83), fondé par Tamura Shihan.


Pour nous rencontrer, au-delà du tatami.

Pour expérimenter les différentes pratiques Aïkido - Aïkitaïso - Armes - Shiatsu, avec les différents enseignants du club.

Chacun contribue au bon déroulement et à toutes les tâches nécessaires : cuisiner, mettre la table, servir les repas, vaisselle, nettoyage des locaux, ainsi que l'occasion d'échanger, de répondre à vos questions.

Les inscriptions sont ouvertes !

Lieu du séminaire : Shumeikan Dojo à Bras (83) près de St Maximin

Contact : Vincent au 06 89 82 90 64 - seminaire@aikidojo.stetienne.org
FFAB - Infos pratiques et actualités sur aikidojo-stetienne.org et sur 

PROGRAMME DE LA PRATIQUE

*Séminaire ouvert à tous les pratiquants de l'Aïkidojo Stéphanois
(jeunes à partir de 11 ans, adultes et débutants / anciens)*

Vendredi 05 novembre

Déplacement collectif jusqu'au dojo de Bras (84)

Départ du Quick du Rond-Point à St Etienne : 2 horaires de départ à définir.

19h30- 20h30 : Cours Aïkido. Puis dîner.

Samedi 06 novembre

Matin

7h30- 8h30 : Aïkitaïso, pratique du matin

Petit déjeuner en commun

9h30- 10h30 : Aïkido

10h30-12h : Aïkido

Repas

Enseignants

Philippe

Pascal

Xavier

Après-midi

15h- 16h : Aïkido, intégrer les armes dans la pratique

16h- 17h : Aïkido

17h15- 19h15 : initiation au Shiatsu

Valmon

Xavier

Xavier

20h : Apéritif, dîner, chansons, amitiés ... sur place, autour de la cheminée.

22h30 : possibilité de balade de nuit et rencontre avec les étoiles et les sangliers !

Dimanche 07 novembre

Matin

7h30- 8h30 : Aïkitaïso, pratique du matin

Petit déjeuner en commun

9h30- 11h30 : Aïkido

Guy

Xavier

11h30 : Clôture, Echanges sur le séminaire et questions sur l'Aïkido.

Casse-croûte final – Nettoyage des locaux avant départ.



INSCRIPTION & Informations pratiques

Participation financière au séminaire : 80€

Tarif Jeune (- de 18 ans) : 60€

Tarif 2^{ème} membre d'une famille : 50€ (non cumulable avec le tarif Jeune)

Cette participation comprend :

- La participation aux **cours Aïkido & Shiatsu**
- **L'hébergement pour 2 nuits** (en chambre de 2 lits avec salle de bain partagée). Possibilité d'hébergement en chambre à 2 lits avec salle de bain privative avec un supplément de 10€ pour les 2 nuits). Les draps sont fournis sur place.
- **Les repas** (samedi : petit déjeuner, déjeuner et dîner / Dimanche : petit déjeuner, casse-croute du midi).

Règlement sur place par Chèque à l'ordre « AIKIDOJO Stéphanois »

Prévoir armes, licence Aïkido FFAB et certificat médical à jour.

Pour le shiatsu, vêtements souples en coton et éventuellement Zafu.

BULLETIN D'INSCRIPTION

A transmettre au plus tard le 15 octobre 2021

à

seminaire@aikidojo.stetienne.org

NOM : PRENOM :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : Mail :

Hébergement (*cocher la case correspondante*) :

Chambre avec salle de bain partagée

Chambre avec salle de bain privative
supplément 10€ pour les deux nuits

Pour les participants -18 ans, joindre obligatoirement l'autorisation parentale ci-après

AUTORISATION PARENTALE

Obligatoire pour les - 18 ans

Je soussigné(e),

Madame / Monsieur *

demeurant au

et agissant en qualité de mère / père / tuteur *,

autorise mon enfant

né(e) le

à participer au Séminaire de Rentrée de Aïkido Stéphanois du 05 au 07/11/21.

Par la présente, j'atteste placer mon enfant sous la responsabilité de l'Aïkidojo Stéphanois durant les déplacements et la totalité de la durée du Séminaire, se tenant au Shumeikan Dojo, place des Allées, 83149 Bras (à côté de St Maximin).

Le transport jusqu'à Bras s'effectuera en voiture et/ou mini-Bus.

Départ du Rond-Point à St Etienne : heure à définir ensemble.

Le retour est prévu le dimanche 07/11 à 17h environ, au même endroit.
(heure donnée à titre indicatif et variable selon les conditions de circulations).

Je certifie avoir l'autorité parentale de l'enfant nommé ci-dessus, et autorise le responsable de la sortie à prendre toutes mesures qu'il jugerait utiles en cas de maladie ou d'accident survenant à l'enfant.

Fait à le

Signature



AÏKIDOJO STÉPHANOIS

* Rayer les mentions inutiles