

6-7 & 8

Mai
2022



AIKIDOJO STÉPHANOIS
Affilié FFAB

Stage Nature AIKIDO

Hameau des Échandés Saint Étienne - Loire

Pratique adaptée
aux impératifs
de sécurité sanitaire
COVID-19

AU PROGRAMME

Vendredi 06 mai

17h : Marche avec exercices respiratoires, pratique des armes sur les crêtes, en forêt /
19h30- 20h30 : Pratique Aïkido / 21h : Dîner sur place

Samedi 07 mai

7h- 8h : Pratique Aïkitaïso et/ou armes / 8h- 10h : Petit déjeuner
10h-12h30 : Pratique Aïkido / 12h30- 15h : Déjeuner en commun
15h-17h30 : Pratique Aïkido
17h30- 19h : Massage de tradition japonaise et asiatique
Dîner tous ensemble sur place (Soirée festive :)

Dimanche 08 mai

7h-8h : Pratique Aïkitaïso / 8h- 9h30 : Petit-déjeuner
9h30-12h : Pratique Aïkido
12h-15h : Barbecue , après-midi en famille (possibilité de
séances individuelles de massage (J.R. Gross), et de prome-
nade accompagnée en Nature (G.Thiollière).



Avec Nicolas Seguin - 5^{ème} Dan, FFAB
Xavier Boucher - 6^{ème} Dan, CEN FFAB
Guillaume Colonge - 5^{ème} Dan, CEN FFAB
Massage traditionnel par J.R. Gross

Saint-Étienne
L'expérience design

Les repas et nuitées sont assurés sur place. Tarifs : nous contacter

Informations et renseignements

Contact : Valmon de Almeida / 06 83 89 02 65 / stage-nature@aikidojo.stetienne.org