

Stage Nature AIKIDO

14 - 16

Juin

2024

AIKIKAI



Affilié FFAB

Les Échandès - Saint Étienne

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

AU PROGRAMME

Vendredi 14 juin

17:00	Marche, exercices respiratoires, puis pratique des armes sur les crêtes
19:30 - 20:30	Pratique Aïkido
21:00	Dîner sur place

Samedi 15 juin

7:00 - 8:00	Pratique du matin, Aïkitaïso et/ou Armes
8:00 - 10:00	Petit déjeuner, accueil des nouveaux arrivants
10:00 - 12:30	Pratique Aïkido
12:30 - 15:00	Déjeuner en commun
15:00 - 17:30	Pratique Aïkido
17:30 - 19:00	Massage de tradition japonaise

Dîner tous ensemble sur place (soirée festive :-)

Dimanche 16 juin

7:00 - 8:00	Pratique du matin, Aïkitaïso/Armes
8:30 - 9:30	Petit déjeuner
9:30 - 12:00	Pratique Aïkido
12:00	Barbecue, après-midi détente, nature, famille.



la ville de
Saint-Étienne
L'expérience design

S AGENCE
NATIONALE
DU SPORT

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

Informations et renseignements

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