

修
明
館

Midori no Hi

Shumeïkan Dojo - BRAS

18 au 22 Avril 2016

Pratique animée par
Gilles AILLOUD Shihan – 6^{ème} dan AIKIKAI
Présence de
FUKAKUSA Motohiro Shihan – 8^{ème} dan Aïkikai
Instructeur Fédération Thaïlandaise

"Midori no Hi" : littéralement "Journée de la Verdure". Au Japon, c'est un jour férié destiné à manifester de la reconnaissance pour les bienfaits apportés par la Nature, et invite notamment à acquérir un regard plus apaisé.

Au dojo SHUMEIKAN, cet hommage traditionnel envers la Nature, prévu à chaque printemps, est orienté spécialement sur le lien entre Aïkido et Nature, et conduit naturellement à l'entretien des abords du Dojo".

Dimanche 17 avril 2016

A partir de 19 heures - accueil à Shumeïkan (*dîner libre à la charge de chacun*)

Lundi 18 avril au vendredi 22 avril 2016

7h30 à 8h30Préparation à la pratique de l'Aïkido.

8h45 Petit déjeuner

9h30 à 11h30 Cours Aïkido

12h30 Déjeuner

L'après-midi, entretien du jardin (1h à 1h30) ou, si intempéries : pratique.

19h à 21h..... Cours Aïkido

21h30 Dîner et soirée à Shumeïkan

Mercredi soir – Cours dirigé par FUKAKUSA Shihan

NB – le samedi matin sera consacré à la remise en ordre des lieux avant libération pour un autre stage qui suivra.

Participation aux cours et frais généraux E.N.A			Hébergement
	<i>Adhérent</i>	<i>Bienfaiteur</i>	
Stage complet = 5 jours	25,00 €	15,00 €	Chambres (2 personnes) = 20. €/ lit / nuit (sanitaires privés)
1 journée	10,00€	8,00€	Chambres (4 personnes) = 15.00 €/ lit / nuit (sanitaires collectifs)
1 cours	8,00 €	5,00€	Hôtels et gîtes dans les environs
Cours FUKAKUSA Shihan	15,00 €		

Participation aux frais de restauration

Participation repas à Shumeïkan > 15€ à 20€**par jour** (*vin et café compris*)

Règlement en fin de stage.

Participation de tous à la vie collective et à l'intendance.

STAGE MIDORI NO HI du 18 avril au 22 avril 2016

FICHE DE RESERVATION à RETOURNER IMPERATIVEMENT :

A Jean-Pierre HORRIE – 03.22.44.24.39 - 20 rue Michel Ange – 80080 AMIENS @mail : jphor@orange.fr

NOM, Prénom _____ Adhérent ou Bienfaiteur E.N.A. n° _____

Ligue, club, pays _____

Accompagné(e) de _____

Téléphone _____ @mail _____

Arrivée prévue le : _____ à _____ h

Cours - Hébergement et Repas □

Cours d'Aïkido ↗

	Stage complet	Lundi 18/4	Mardi 19/4	Mercr 20/4	Jeudi 21/4	Vendre 22/5
Matin						
Soir						

Dans chaque case indiquez le nombre de participants au cours

Nombre de cours _____
x _____ €
Total : _____ €

Hébergement à Shumeïkan ↗

Dimanche soir 17-4	Lundi soir 18-4	Mardi soir 19-4	Mercr soir 20-4	Jeudi soir 21-4	Vendre soir 22-4	
20.00 x	20.00 x	20.00 x	20.00 x	20.00 x	20.00 x	
15.00 x	15.00 x	15.00 x	15.00 x	15.00 x	15.00 x	

Dans chaque case indiquez le nombre de couchages réservés

Nombre de nuits _____
x _____ €
Total : _____ €

Repas ↗

Si certains restent astreints à une spécificité alimentaire – merci de nous en aviser :

	Lundi 18/4	Mardi 19/4	Mercr 20/4	Jeudi 21/4	Vendre 22/4	Samedi 23/4	TOTAUX
Petit déjeuner €							
Déjeuner €							
Dîner €							

Dans chaque case indiquez le nombre de repas réservés

RECAPITULATIF:

Cours d'AIKIDO : _____

Hébergement : _____

Repas : _____

Adhésion ENA nécessaire (Possibilité de la prendre sur place) _____

MONTANT TOTAL : _____

Etablir le chèque à l'ordre de l'ENA.