



AÏKIDO OSÖJI

修
明
館

Pratique Traditionnelle

DOJO SHUMEIKAN



La pratique Osöji a été initiée par Tamura Shihan dès l'ouverture du Dojo Shumeïkan, avant même le démarrage des stages techniques. Pour Osöji, chaque participant vient offrir un peu de lui-même, de son temps et de son enthousiasme pour l'esprit du Dojo Shumeïkan. Au-delà de la technique, les pratiquants s'investissent dans l'entretien et la maintenance du dojo: cet engagement leur permet de vivre fortement le sens individuel de la pratique Misogi, au sein d'une famille élargie qui se réunit pour partager cette pratique. "Les pratiquants cherchent à arriver plus tôt que quiconque afin de nettoyer et ranger le dojo ; il en est de même après l'exercice. Ce nettoyage ne concerne pas seulement le dojo lui-même, mais aussi le pratiquant qui, par ce geste, procède à un nettoyage en profondeur de son être. Ce qui signifie que, même si le dojo paraît propre, il faut pourtant le nettoyer encore et encore" (Nobuyoshi Tamura Shihan).

Séminaire complet :

Du vendredi 10:00 (accueil possible jeudi)
au dimanche 13:00 (repas casse-croûte).

Vendredi 16
au
Dimanche 18

Décembre
2022

Vendredi

Accueil 9:30

Pratique Aïkido : 10:30 -12:00

Nettoyage Dojo : Après-midi

Pratique Aïkido : 18:00 – 19:30

Samedi

Pratique Aïkido : 7:15 - 8:30

Nettoyage Dojo : Matin & après-midi

Pratique Aïkido : 18:00 – 19:30

Diner du stage : 20:30

Dimanche

Pratique Aïkido : 7:15 - 8:15

Pratique Aïkido : 9:15 – 10:15

Fin du Nettoyage : 10:30 -12:00

Animation: CEN et sempais présents
Coordination Xavier Boucher, CEN FFAB

ECOLE DOJO SHUMEIKAN
Les Allées 83149
BRAS

Stage ouvert à tous les pratiquants FFAB
Réservé aux 25 premiers inscrits

*Retourner la fiche d'inscription
ci-jointe accompagnée du règlement
Présentation obligatoire du passeport fédéral avec le
timbre de licence de la saison en cours*

www.ffabaikido.fr

La participation à la pratique est **GRATUITE** – L'hébergement est **OFFERT** par la FFAB
Coût des repas : Voir fiche ci-jointe

Inscriptions à la FFAB – 244 Route de Brue Auriac– 83149 BRAS ou par mail : ffab.aikido@wanadoo.fr

Contact pour toute information sur le déroulement : Xavier Boucher, boucher@emse.fr

INSCRIPTION AU WEEK-END DE PRATIQUE OSOJI BRAS LES 16 au 18 décembre 2022

Stage ouvert aux 25 premières inscriptions

Nom :	Prénom :
Adresse mail :	Tel :
Adresse courrier :	
Ligue d'appartenance :	Club :
Préciser votre jour et horaire d'arrivée :	

L'accueil et la nuit au dojo le jeudi soir sont possibles

Pour les pratiquants locaux, une participation limitée au samedi est possible

Contact pour le déroulement : Xavier Boucher, boucher@emse.fr

	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit Déjeuner 5 €				
Déjeuner 12 €				
Dîner 12 €				
Dîner festif Samedi soir 20 €				
Hébergement (Gratuit)				

Coût Hébergement: Gratuit, Offert par la FFAB
Indiquer le Total dû pour les repas:

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

Inscription + règlement à retourner à la FFAB

244 Route de Brue Auriac 83149 BRAS

ou par mail : ffab.aikido@wanadoo.fr