



# AÏKIDO

## MIDORI NO HI

Au DOJO SHUMEIKAN



Du 8 / AVRIL  
au 11 / 2023

"Midori no Hi" : littéralement "Journée de la Verdure". Au Japon, c'est un jour férié, de célébration envers la Nature. On contemple mère Nature tout en la remerciant de sa générosité.

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 prendre soin et entretenir les abords du Dojo

### Programme du stage :

Vendredi 8 Accueil en début d'après-midi  
Visite du Jardin et des abords...  
Balade dans les environs  
Cours en soirée  
20h30 Repas

Samedi 9 et Dimanche 10  
7h-8h Qi gong / aikitaïso  
Petit déjeuner  
9h30-12h cours  
12h30 repas  
15h-17h30 Travail au jardin, soins à la terre  
18h-19h30 cours  
20h Repas

Lundi 11 7h-8h Qi gong / aikitaïso  
Petit déjeuner  
9h-11h cours  
11h-12h rangement / nettoyage  
12h Repas  
Fin du stage



Animé par **Jean-Pierre PIGEAU**  
CEN 7<sup>ème</sup> Dan CSDGE

**Inscription obligatoire (voir au verso)**

À renvoyer avant le 15 Mars 2023

**Coût du stage : Stage offert  
Seuls les frais de restauration et  
d'hébergement sont dus  
(voir au verso)**

[www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)

**Contacts pour tous renseignements :**

Younos ISSAK - Tél : 06.40.86.43.95 - Courriel : [ffab.aikido@wanadoo.fr](mailto:ffab.aikido@wanadoo.fr)

*Présentation du passeport fédéral avec le timbre de licence de la saison en cours*

MIDORI NO HI – Shumeikan Dojo Du 8 au 11 Avril2023  
Fiche d'inscription à retourner avant le 15 Mars 2023  
Courriel : ffab.aikido@wanadoo.fr

**Attention :**

Compte tenu de la capacité d'accueil, seules les 30 premières demandes pourront être satisfaites

NOM, Prénom : \_\_\_\_\_

N° licence \_\_\_\_\_ Club : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

Si vous venez en voiture, précisez si vous pouvez co-voiturer à partir d'une gare ou d'un aéroport :

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

Coût du stage : stage offert

	Repas midi / 20€	Repas soir / 20€	Chambre 2lits SP ** /22€ Pdj compris	Chambre 2 lits SC ** /18€ Pdj compris
Vendredi 8				
Samedi 9				
Dimanche 10				
Lundi 11				
Total				
<b>TOTAL</b>	(Repas = ) + (Chambre = ) =			

\*\* SP : sanitaires privés

- SC : sanitaires communs