



AÏKIDO OSÖJI

修
明
館

Pratique Traditionnelle

DOJO SHUMEIKAN



Pour Osöji, pratique traditionnelle initiée par Tamura Shihan, 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 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..."

(Nobuyoshi Tamura Shihan).

Vendredi 20
au
Dimanche 22

Décembre
2024

Vendredi

Accueil et organisation : 11:00
Déjeuner: 12:00 -14:00
Nettoyage Dojo : Après-midi
Pratique Aïkido : 18:00 – 19:30

Samedi

Pratique Aïkido : 7:15 - 8:15
Nettoyage Dojo : Matin & après-midi
Pratique Aïkido : 18:00 – 19:30
Apéritif et Diner du stage : 20:30

Dimanche

Pratique Aïkido : 7:15 - 8:15
Pratique Aïkido : 9:30 – 11:00
Fin du Nettoyage : 11:00 -12:00

*Animation: Antoine Soares, CEN FFAB
Xavier Boucher, CEN FFAB*

ECOLE DOJO SHUMEIKAN
Les Allées 83149
BRAS

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

Retourner dès aujourd'hui la fiche d'inscription ci-jointe
Présentation passeport fédéral

www.ffabaikido.fr

La participation à la pratique, l'hébergement et la restauration sont **GRATUITS** et **OFFERTS** par la FFAB. L'inscription par écrit est **INDISPENSABLE** avec la fiche ci-jointe

Inscriptions à la Jean Pierre Horrie, 20 rue Michel Ange 80080 AMIENS, mail : jphor@orange.fr

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

INSCRIPTION AU WEEK-END DE PRATIQUE OSOJI BRAS Du 20 au 22 décembre 2024

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

Le repas festif Osoji (voire très festif...) a lieu samedi soir

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

PRATIQUE ENTIEREMENT GRATUITE :

L'hébergement, les repas et la pratique sont entièrement gratuits et offerts par la FFAB.

Merci d'indiquer votre présence ci-dessous :

| | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------------|----------|--------|----------|
| Petit Déjeuner | | | |
| Déjeuner | | | |
| Diner | | | |
| Hébergement | | | |

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

Inscription à retourner à la FFAB au plus vite :

Jean Pierre Horrie, 20 rue Michel Ange 80080 AMIENS

ou par mail : jphor@orange.fr