



VIVRE ET PRATIQUER L'AIKIDO A SALAZIE



Ligue Réunionnaise d'Aïkido et de Budo

4^{EME} EDITION
LES 22, 23 ET 24
MAI 2026

ANIMÉ PAR

Antoine SOARES
CEN 6^{ème} Dan CSDGE
6^{ème} Dan Aikikai



HELL-BOURG
GÎTE LAMANDOZE
Dojo Alain Boulley



Présentation obligatoire du passeport fédéral avec le timbre de licence de la saison en cours et le certificat médical en cours de validité.





VIVRE ET PRATIQUER L'AIKIDO A SALAZIE



PROGRAMME

VENDREDI 22 MAI

17h30h : Accueil au Gîte **LAMANDOZE** et installation.

19H-20h30 : **AIKIDO KEIKO**

SAMEDI 23 MAI

8h30 : Petit déjeuner.

10h-12h : **AIKIDO KEIKO**

12h15-13h45 : Pause repas au gîte.

14h-16h : Temps de cuisine/temps libre.

16h-18h : **AIKIDO KEIKO**

19h : Repas et soirée « *contes* » animée par **Patrick MANORO**

DIMANCHE 24 MAI

8h30 : Petit déjeuner.

9h : Libération des chambres et dortoirs, nettoyage.

10h-12h : **AIKIDO KEIKO**

12h15-13h45 : Pause repas au gîte.

14h-16h : **AIKIDO KEIKO**

16h15-17h : Synthèse, échanges et clôture du stage.

19h : Repas.

LUNDI 25 MAI

8h30 : Petit déjeuner.

9h : Libération des chambres et dortoirs, nettoyage.

Renseignements : 0693 50 87 08



labaikidoreunion



liguereunion_aikido_ffab



VIVRE ET PRATIQUER L'AIKIDO A SALAZIE



INFORMATIONS

C'est la 4^{ème} édition de ce stage.

**Cette année, ANTOINE SOARES animera et conduira ce stage.
Les places au gîte seront limitées au 25 premières inscriptions.**

DOJO ALAIN BOULLEY :

Le Dojo est mis à disposition gracieuse par la municipalité de **SALAZIE**.

GITE LAMANDOZE :

Ce gîte « *Typique et Authentique* » est ouvert à partir du vendredi 22 mai à 17h.
Il se situe à 650m ou 10 minutes à pied du Dojo et à 5minutes du centre ville.
Il propose des couchages en dortoirs ou en chambre double, des sanitaires (douche et w.c) et la salle de réception où aura lieu la soirée « *Contes en Musique* » animée par **Patrick MANORO**.

Nous devrons quitter le gîte après le petit déjeuner du lundi 25 mai à 9h.

RESTAURATION :

Petit déjeuner : Deux tartines pain, beurre, confiture, fruits de saison.
Thé / Café / Tisane.

Déjeuner : Pâtes ou sandwiches au Gîte.
Eau / Café / Tisane.
Glaces artisanales / Dessert.

Dîner : Une bière / Jus/ Apéritif.
Riz / Grains / Cari / Piment (*Préparés à l'avance*).
Un digestif / Tisane.

ATTENTION Date limite des inscriptions le DIMANCHE 1^{er} MARS 2026

Renseignements : 0693 50 87 08



VIVRE ET PRATIQUER L'AIKIDO A SALAZIE



ETAT D'ESPRIT

L'état d'esprit de ce stage est de vivre notre pratique ensemble au dojo mais également en dehors. Le gîte **LAMANDOZE** est un lieu propice à cette expérience unique dans le calendrier des activités de la Ligue.

Ce stage propose un volume d'heures de pratique supérieur aux autres stages de la saison (*9h dans le w.e.*), dans un lieu atypique en pleine nature.

Il n'est pas obligatoire de faire l'intégralité des heures proposées pour y participer. Chacun est responsable de l'intensité et de l'engagement dans l'entraînement.

Afin de vivre pleinement les temps de « vivre ensemble », il est nécessaire de souligner que la qualité de cette expérience collective dépendra de votre façon d'incarner les fondations de notre Budo.

YUDANSHA (*ceinture noire*) ou **MUKYU** (*débutant*) ; la qualité de votre présence, votre attention et votre observation aux tâches communes à réaliser, savoir où est votre place et comment combler les manques, pourront se manifester lors des temps collectifs. (*accueil, préparation des repas, préparation du Dojo, nettoyage des communs, vaisselle...*)

Nous vous souhaitons de donner le meilleur de vous même afin que cette édition animée par Antoine SOARES soit une réussite pour tous.

Pour le Comité d'Organisation,
Emmanuel PIAT
Secrétaire de la LRAB

ATTENTION Date limite des inscriptions le DIMANCHE 1^{er} MARS 2026

Renseignements : 0693 50 87 08



labaikidoreunion



liguereunion_aikido_ffab

