



AÏKIDO

Stage de printemps 2025 à Manas (Drôme Provençale)

samedi 26 avril - samedi 3 mai 2025
avec Juta Bernard, 5.Dan, B.E.

Assise en Silence (ZaZen)

Possibilité de commencer la journée par une demi-heure de méditation

Aïkido

Faire face sans s'opposer / esquiver sans fuir / rentrer en contact sans opprimer /
unir sa propre force à celle de l'autre et avancer ensemble

Armes (Jiyo, Bokken, Tanto)

Distance / vigilance / détermination

Aïki-Taïso

Enracinement / centrage / respiration

**Bienvenue aux Aïkidoka de tout niveau et de tous styles,
aussi aux jeunes à partir de 12 ans, accompagnés d'un adulte!**

Début du stage : samedi 26.4. à 16h30 (ouverture du Dojo à 16h)

Fin du stage : samedi 3.5. à 12h

Tarifs : 120€ stage complet (100€ pour les moins de 18 ans). S'il reste de la place, possibilité de participer partiellement au stage.

Apporter : si possible plusieurs Keikogi, Passport «Aïkido», Jiyo, Bokken, Tanto / Jogging / tongs ou nu-pieds / coussin ou banc de méditation / chaussures de marche et petit sac à dos pour les randonnées

Hébergements (voir avec Juta) : gîtes à Manas ou dans les environs / chambres d'hôtes / campings dans les villages voisins / hôtels...

Renseignements : Juta BERNARD / 55, rue des Templiers / F-26160 MANAS

00 33 (0) 4 69 14 45 46

dojodemanas@gmail.com

www.dojodemanas.com

Inscriptions : dans l'ordre d'arrivée, avec un chèque d'arrhes de 20€ au nom de « Juta Bernard »