



dojo affiliato  
all'AIKIKAI D'ITALIA



affiliato CSEN

Il dojo Aikido no Hashi organizza nei giorni  
**1-2 agosto 2020 a Carema (TO)** uno stage diretto  
dai Maestri **Francesco Benso VI Dan SHIHAN**  
e **Augusto Calvetti V Dan, Aikikai d'Italia**



Lo stage si svolgerà  
all'aperto, a Chiaverano  
(TO), vicino ad Ivrea,  
presso la chiesa di Santo  
Stefano di Sessano,  
salvo diverse indicazioni

**Quote:**  
intero stage: 35 euro.  
solo sabato: 25 euro,  
solo domenica: 20 euro.  
Iscrizioni AIKIKAI d'ITALIA  
o CSEN 2020 in regola.

**E' necessario portare jo, bokken e tanto.**

**Orari:**

**Sabato**

09.00 Partenza dal dojo Aikido no hashi (Carema - Via Chiussuma 1bis) per il luogo dello stage

09.30 - 18.00 Si susseguiranno lezioni e momenti di riposo (pranzo compreso) fino alle 18.00

18.00 Ritorno al dojo Aikido no hashi

19.00 - 19.40 seduta di meditazione

20.30 Cena presso il dojo

**Domenica**

07.30 - 08.15 Lezione del mattino (meditazione e kokyū) presso il dojo aikido no hashi

09.00 Partenza dal dojo aikido no hashi (Carema - Via Chiussuma 1bis) per il luogo dello stage

09.30 - 12.30 Lezione

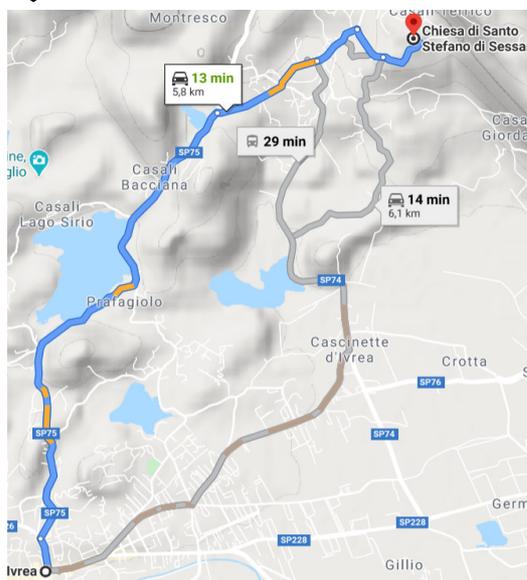
Per motivi organizzativi questi orari potrebbero subire delle variazioni.

**Informazioni utili:**

Portandosi il sacco a pelo è possibile dormire sul tatami. Consigliato portare cappellino e crema solare protettiva in caso di giornate molto assolate.

Per motivi organizzativi e per conoscere l'esatta ubicazione dello stage **gentilmente si prega di dare conferma di partecipazione** (non vincolante) via e-mail (aikidoponte@gmail.com) o messaggio (329 6605696)

Percorso da Ivrea alla Chiesa di S.Stefano di Sessano – Chiaverano



**NB:** nel rispetto delle prescrizioni di sicurezza sanitaria anticovid, i partecipanti sono pregati di venire muniti di mascherine personali; occorre compilare e presentare autodichiarazione anticovid prima dell'inizio dello stage.

**合気道**

Per ulteriori informazioni o chiarimenti contattare: **Augusto Calvetti** 329/6605696 o via e-mail all'indirizzo aikidoponte@gmail.com