



## Il dojo Aikido no Hashi affiliato all'Aikikai d'Italia



organizza nei giorni **04-05 Agosto 2012** uno stage diretto dal  
**Maestro Francesco Benso** 5° Dan dell'Aikikai d'Italia



**Lo stage si svolgerà in montagna all'aperto  
In località Alpe Maletto a 1336 mt. s.l.m.**

Lo stage si svolgerà in montagna per lo più all'aperto (istruzioni su come raggiungere la località dello stage le trovate sul secondo foglio). E' possibile, per chi può, arrivare al venerdì sera.

Si può fare campeggio libero in tenda o dormire sui tatami (al coperto)

**E' necessario portare Jo Boken e Tanto.**

### **Orari :**

#### Venerdì

19.00 Ritrovo presso il casello autostradale di Quincinetto e partenza verso loc. Alpe Maletto di Carema

20.00 Cena e sistemazione

21.30 Iscrizioni, presentazione del seminario, seduta di meditazione collettiva

#### Sabato

07.00 Sveglia

07.30 – 08.30 Lezione del mattino

08.30 Colazione

09.00 Iscrizioni (per chi arriva di sabato)

09.30 - 19.30 Si susseguiranno lezioni e momenti di riposo (pranzo compreso) fino alle 19.30

19.30 Cena

21.00 – 21.40 Seduta di meditazione collettiva

#### Domenica

07.00 Sveglia

07.30 – 08.30 Lezione del mattino

08.30 Colazione

09.00 Iscrizioni (per chi arriva di domenica)

09.30 - 12.00 Lezione

12.00 Grigliata in compagnia

**Costo intero stage 35 euro**

**Costo di 1 giornata 20 Euro**

Nella quota è compreso anche il mangiare.

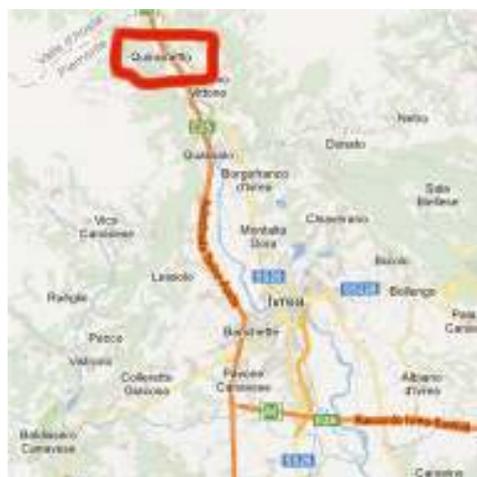
## Informazioni utili:

E' utile portarsi una maglia pesante e il sacco a pelo perché alla sera e al mattino potrebbe fare fresco.

E' utile anche portarsi un cappellino e crema solare protettiva in caso di giornate molto assolate.

Portate un paio di scarpe comode da ginnastica per la pratica all'aperto

## Istruzioni per raggiungere la località dello stage



Uscita Autostradale di Quincinetto sulla autostrada Torino-Aosta (uscita successiva a quella di Ivrea)



Proseguire sulla statale in direzione Aosta e dopo circa 1 Km. Entrare nel paese di Carema



Dopo pochi metri svoltare in via Chiarere direzione Municipio (paese di Carema)



Girate a destra in Via Piantesi, poi via Ballon poi via Val seguendo le indicazioni località Alpe Maletto



Dopo circa 2 km. Incontrate una sbarra (sempre aperta) proseguite



Dopo circa 10 km. di strada in salita c'è l'ultimo bivio tenete la destra e non imboccate la strada privata sulla sinistra arrivate in località Alpe Maletto (riconoscibile dal campanile) dove si svolgerà lo stage

Per qualsiasi informazione potete contattare Augusto Calvetti al 329 6605696 o Andrea Bettinelli al 3494676335