



Il dojo Aikido no Hashi affiliato
all'Aikikai d'Italia
organizza nei giorni **10-11 Agosto 2013**

uno stage diretto dal Maestro **Francesco Benso** 5° Dan
dell'Aikikai d'Italia



Lo stage si svolgerà in montagna
all'aperto in Valchiusella
loc. Cima Bossola a mt. 1.000

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

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

E' necessario portare Jo Boken e Tanto.

Orari :

Venerdì

18.30 Ritrovo presso il casello autostradale di Ivrea e partenza verso la Valchiusella (loc. Cima Bossola)

19.30 Sistemazione e cena (per chi vuole c'è la possibilità di cenare pizza, dolce e bevanda a 10 euro)

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

20.00 Cena

21.20 – 22.00 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 Pranzo di chiusura stage in compagnia

Costo intero stage 35 euro

Costo di 1 giornata 20 Euro

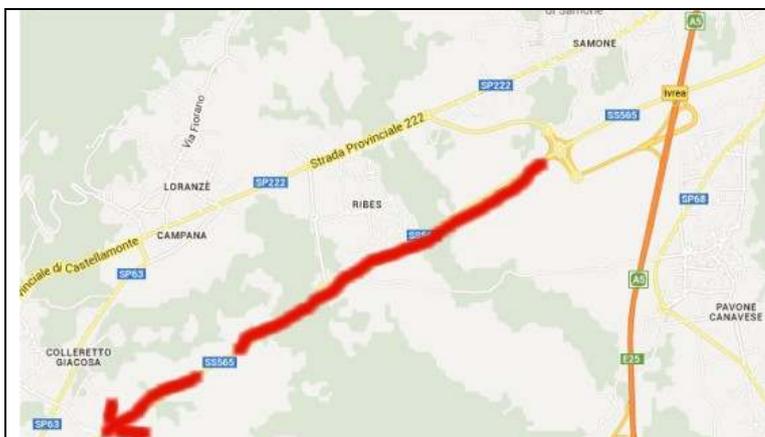
Per il vitto è richiesto un contributo di euro 10 (ai partecipanti e agli accompagnatori)

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.

Istruzioni per raggiungere la località dello stage



Uscita Autostradale di Ivrea sulla autostrada Torino-Aosta Seguite la S.S. 565 in direzione Cuornè Castellamonte per circa 7 km.



Svoltate poi a destra per Quagliuzzo Valchiusella (Iniziate a vedere il cartello N.S. Regina di Palestina) Proseguite per la S.S.64 della Valchiusella per circa 12 km. (verso Traversella)



Al cartello di Meugliano svoltare a sinistra per Trausella Inverso. Seguire cartello N.S. Regina di Palestina



Ad Inverso tenere la sinistra. Seguire il cartello N.S. Regina di Palestina – Cima Bossola Proseguite in salita per alcuni km.



Quando la strada spiana inizia lo sterrato. Continuate per lo sterrato seguendo il cartello N.S. Regina di Palestina – Cima Bossola



Dopo qualche centinaio di metri arrivate in località Benecchio (Benecc) dove si svolgerà lo stage

Per qualsiasi informazione potete contattare Augusto Calveti al 329 6605696 o Nicolasi Stefano al 3470403586