



Il dojo Aikido no Hashi affiliato all'Aikikai d'Italia organizza nei giorni **2-3-4 agosto 2019** a **Champorcher (AO)** uno stage diretto dal Maestro **Francesco Benso** 6° Dan dell'Aikikai d'Italia e **Calvetti Augusto** 5° Dan Aikikai d'Italia



LO STAGE SI SVOLGERA' A CHAMPORCHER (AO)
NEI PRESSI DEL BAR RISTORANTE "LE FOYER DU FOND"
IN LOCALITA' VIGNAT 18

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' necessario portare Jo Bokken e Tanto.

Costo intero stage 35 euro.

Solo sabato 25 euro,

Solo domenica 20 euro

Orari :

Venerdì 2 agosto

16.30 Sistemazione e iscrizioni

17.30 19.30 Lezione

19.45 - 20.30 seduta di meditazione

21 Cena

Sabato

07.00 Sveglia

07.30 – 08.30 Lezione del mattino (meditazione e kokyu)

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

19.45 - 20.30 seduta di meditazione

21 Cena

Domenica

07.00 Sveglia

07.30 – 08.30 Lezione del mattino (meditazione e kokyu)

08.30 Colazione

09.00 Iscrizioni (per chi arriva di domenica)

09.30 - 12.00 Lezione

14.30 Pranzo di chiusura stage in compagnia

Per motivi organizzativi questi orari potrebbero subire delle variazioni.

Non è possibile dormire sul tatami. È possibile fare campeggio libero in tenda. Abbiamo una convenzione con l'ostello "La cresta del lupo" a Pontboset <http://www.ostelloalacrestadellupo.it/> (contattatemi per prenotare: Augusto 329 6605696) oppure potete prenotare presso altre strutture ricettive della zona (occorre prenotare per tempo non aspettare l'ultimo minuto perché agosto è alta stagione).

Per motivi organizzativi vi preghiamo gentilmente di darci una conferma di partecipazione (non vincolante) via email (aikidoponte@gmail.com) o messaggio (329 6605696) entro metà luglio.

Informazioni utili:

È utile portarsi una maglia pesante e il sacco a pelo perché alla sera e al mattino, essendo in montagna a 1.430 metri s.l.m., la temperatura potrebbe essere bassa.

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

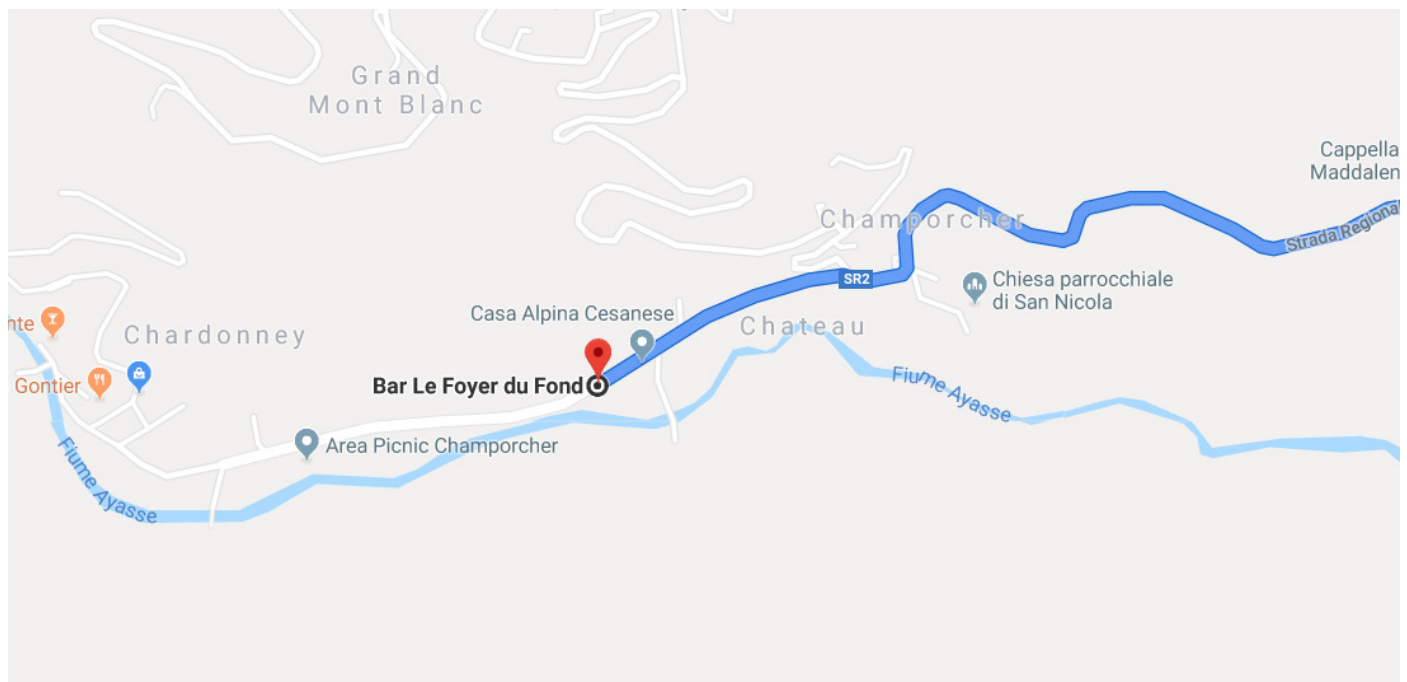
Istruzioni per raggiungere la località dello stage

Per chi arriva in autostrada l'uscita sull'autostrada Torino Aosta è quella di Pont S. Martin

Proseguire poi sulla statale direzione Aosta fino ad Hone

A Hone attraversare il fiume Dora e proseguire per la vallata di Champorcher

“Le Foyer du Fond” si trova sulla sinistra subito dopo il capoluogo di Champorcher in direzione Chardonney



Per qualsiasi informazione potete contattare Augusto Calveti al 329 6605696 o via email all'indirizzo aikidoponte@gmail.com