



Il dojo Aikido no Hashi  
affiliato all'Aikikai d'Italia  
organizza nei giorni **3-4-5 agosto 2018** uno stage  
diretto dal Maestro **Francesco Benso**  
6° Dan dell'Aikikai d'Italia



Lo stage si svolgerà in montagna per lo più all'aperto (istruzioni su come raggiungere la località dello stage le trovate sulla seconda pagina).  
Si può dormire sui tatami (al coperto) o fare campeggio libero in tenda  
**E' necessario portare Jo Bokken e Tanto.**

### **Orari :**

#### Venerdì 3 agosto

16.30 Sistemazione e iscrizioni

17.30 19.30 Lezione

20 Cena (offerta libera)

21.30 seduta di meditazione collettiva

#### 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

20.00 Cena

21.20 – 22.00 seduta di meditazione collettiva

#### 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

12.00 Pranzo di chiusura stage in compagnia

**Costo intero stage 35 euro**

**Costo di 1 giornata 20 Euro**

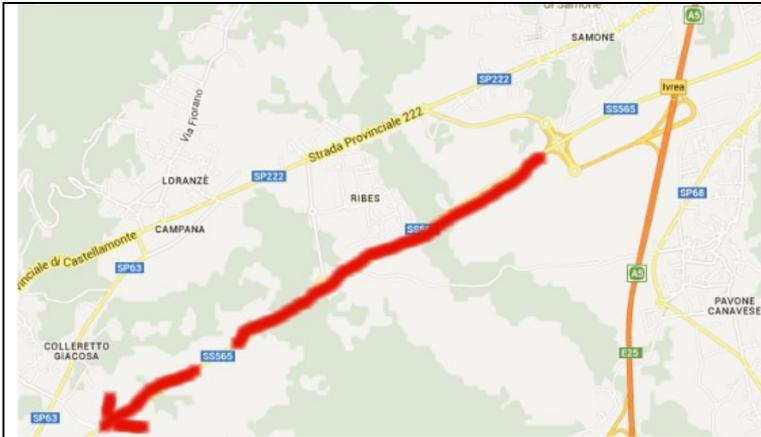
Per il vitto di sabato e domenica è richiesto un contributo di euro 10 (ai partecipanti e agli accompagnatori)

## Informazioni utili:

E' utile portarsi una maglia pesante e il sacco a pelo perché alla sera e al mattino, essendo in montagna, la temperatura potrebbe essere bassa.

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 (Benec) dove si svolgerà lo stage

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