

修
明
館

Midori no Hi

Shumeïkan Dojo - BRAS

5 Mars au 9 Mars 2018

Pratique animée par
J. Pierre LAFONT CEN – 6^{ème} dan AIKIKAI

"Midori no Hi" : littéralement "Journée de la Verdure". Au Japon, c'est un jour férié destiné à manifester de la reconnaissance pour les bienfaits apportés par la Nature, et invite notamment à acquérir un regard plus apaisé.

Au dojo SHUMEIKAN, cet hommage traditionnel envers la Nature, prévu à chaque printemps, est orienté spécialement sur le lien entre Aïkido et Nature, et conduit naturellement à l'entretien des abords du Dojo".

Dimanche 4 mars 2018

A partir de 17h 30 - accueil à Shumeïkan

Lundi 5 Mars au jeudi 8 Mars 2018

7h30 à 8h30Préparation à la pratique de l'Aïkido.

8h45Petit déjeuner

9h30 à 11h30Cours Aïkido

12h30Déjeuner

L'après-midi, entretien du jardin (1h à 1h30) ou, si intempéries : pratique ou activités diverses.

19h à 21h..... Cours Aïkido

21h30Dîner et soirée à Shumeïkan

Vendredi 9 mars

7h30 à 8h30Nettoyage des locaux

9h30 à 11h30Cours Aïkido

12h30Déjeuner

<u>Participation aux cours et frais généraux E.N.A</u>			<u>Hébergement</u>
	<i>Adhérent</i>	<i>Bienfaiteur</i>	
Stage complet = 5 jours	25,00 €	15,00 €	Chambres (2 personnes) = 20. €/ lit / nuit (sanitaires privés)
1 journée	10,00€	8,00€	Chambres (4 personnes) = 15.00 €/ lit / nuit (sanitaires collectifs)
1 cours	8,00 €	5,00€	Hôtels et gîtes dans les environs

Participation aux frais de restauration 🍷

Participation repas à Shumeïkan > 15€ à 20€**par jour** (vin et café compris)
Règlement en fin de stage.

Participation de tous à la vie collective et à l'intendance.

STAGE MIDORI NO HI du 5 Mars au 9 Mars 2018

FICHE DE RÉSERVATION à RETOURNER IMPÉRATIVEMENT :

A Jean-Pierre HORRIE – 03.22.44.24.39 - 20 rue Michel Ange – 80080 AMIENS @mail : jphor@orange.fr

NOM, Prénom _____ Adhérent ou Bienfaiteur E.N.A. n° _____

Ligue, club, pays _____

Accompagné(e) de _____

Téléphone _____ @mail _____

Arrivée prévue le : _____ à _____ h _____

Cours - Hébergement et Repas

Cours d'Aïkido ↗

	Stage complet	Lundi 5 Mars	Mardi 6 Mars	Mercredi 7 Mars	Jeudi 8 Mars	Vendredi 9 Mars
Matin						
Soir						
<i>Dans chaque case indiquez le nombre de participants au cours</i>						Nombre de cours _____ Total : _____ €

Hébergement à Shumeïkan ↗

Dimanche soir 4 Mars	Lundi soir 5 Mars	Mardi soir 6 Mars	Mercredi soir 7 Mars	Jeudi soir 8 Mars	Vendredi soir 9 Mars	
20.00 x	20.00 x	20.00 x	20.00 x	20.00 x	20.00 x	
15.00 x	15.00 x	15.00 x	15.00 x	15.00 x	15.00 x	
<i>Dans chaque case indiquez le nombre de couchages réservés</i>						Nombre de nuits _____ Total : _____ €

Repas ↗

Si certains restent astreints à une spécificité alimentaire – merci de nous en aviser :

	Dimanche 4 Mars	Lundi 5 Mars	Mardi 6 Mars	Mercredi 7 Mars	Jeudi 8 Mars	Vendredi 9 Mars	Samedi 10 Mars	TOTAUX
Petit Déjeuner								
Déjeuner								
Dîner								
<i>Dans chaque case indiquez le nombre de repas réservés</i>								

RECAPITULATIF:

Cours d'AÏKIDO : _____

Hébergement : _____

Repas : _____

Adhésion ENA nécessaire (Possibilité de la prendre sur place) Minimum 16€ _____

MONTANT TOTAL : _____

Acompte de 50€ - Etablir le chèque à l'ordre de l'ENA.