

修
明
館

Osôji

Shumeikan Dojo

14-15 décembre 2019

Pratique traditionnelle au dojo : *Osôji, grand nettoyage du Dojo. "Normalement les pratiquants cherchent à arriver plus tôt que quiconque afin de nettoyer et ranger le dojo ; il en est de même après l'exercice. Le nettoyage ne concerne pas seulement le dojo lui-même, mais aussi le pratiquant qui, par ce geste, procède à un nettoyage en profondeur de son être. Ce qui signifie que, même si le dojo paraît propre, il faut pourtant le nettoyer encore et encore" N. Tamura.*

- Accueil le Vendredi soir à partir de 18h00 pour ceux qui le souhaitent.

SAMEDI

- Cours du petit matin, 7h00-8h00 ;
- Petit déjeuner en commun
- Activités d'entretien des lieux (Dojo, jardin,) à partir de 9h30 jusque 17h15.
- Repas de midi en commun
- Pratique Aïkido : 18h00-19H30 ;
- Apéritif et repas organisé par les pratiquants et l'ENA
- Soirée et discussion autour de la cheminée.

DIMANCHE

- Cours du petit matin, 7h30-8h30 ;
- Petit déjeuner en commun
- Fin du nettoyage, rangement des chambres (si besoin également travaux chez Mme Tamura) ;
- 'Casse-croûte' le midi sur place.

Pratique animée par plusieurs CEN FFAB et Hauts-Gradés présents.
Prévoir armes, passeport et certificat médical à jour.

La pratique, le logement et les repas sont entièrement offerts par l'ENA
Inscription -INDISPENSABLE- à l'avance.

OSÖJI 2019

Inscription INDISPENSABLE à l'avance (logistique repas et logements)
JP. Horrie, 03.22.44.24.39, jphor@orange.fr
20 rue Michel Ange, 80080 AMIENS
Avant le 5 décembre 2019

NOM, Prénom _____ N° membre ENA : _____

Accompagné(e) de _____

Adresse _____

Téléphone _____ @mail : _____

Heure d'arrivée : _____

L'Ecole Nationale d'Aïkido est heureuse de vous offrir cette pratique, de même que le logement et les repas (à charge de l'ENA)

REPAS : La coutume et la convivialité de cette pratique OSÖJI veut que chacun puisse contribuer comme il le souhaite à enrichir les repas, et notamment le « festin » du samedi soir par des mets régionaux, pour une mise en commun et à partager tous ensemble. A votre bon vouloir !

Prévenir Jean Pierre Horrie de vos intentions, afin de faciliter les courses complémentaires !

Inscription obligatoire pour une gestion correcte. 🇫🇷

	Vendredi soir 13-12	Samedi 14-12	Dimanche 15-12
Lit en Chambre (dortoir 4 lits)			
Lit en Chambre (2 lits)			
Petit déjeuner Samedi et dimanche matin >>>>			
Diner Vendredi et Samedi soir :			
Déjeuner Samedi et dimanche midi :			