

# AIKISHINTAISO

## Stage intensif



L'activité sismique  
du corps

Du 8 au 13 juillet 2023  
Dojo Kobayashi Ryu  
Bourg-Argental

Inscription sur demande par mail : [aaasecretariat@aikido.fr](mailto:aaasecretariat@aikido.fr)  
Informations détaillées : [aikido.fr](http://aikido.fr)

Académie Autonome d'Aikido Kobayashi Hirokazu



## INFORMATIONS DETAILLEES

Arrivée le vendredi 07/07/23 au soir (repas non prévu).

Départ vendredi 14/07/23 au matin.

Un repas festif est prévu le vendredi 13/07 23 le soir.

Le travail sera intensif :

Exemple d'organisation d'une journée :

Matin : 1h de méditation

5 à 6h d'aikishintaiso dans la journée

Soir : 1h de médiation

Nous pratiquerons également dans le parc du dojo et dans la montagne.

Discipline très stricte. Aucun fractionnement possible. Participation requise à tous les cours sans exception.

Hébergement : nous vous proposons un hébergement sommaire sur tatamis dans le dojo (pas de camping dans le parc). Vous pouvez aussi décider de vous loger dans le village.

En revanche, tous les repas sont pris en commun.

Le prix du stage et des repas sera de 550 euros. Acompte de 250 euros à verser avant le 15 juin 2023. Solde à régler à votre arrivée au dojo.

N'oubliez pas que le travail est intensif, que vous serez éprouvés très sérieusement, et sans possibilité de faire marche arrière si ce n'est le retrait définitif.

Vu le niveau d'exigence de la pratique, les inscriptions sont soumises à notre approbation. Manifestez-vous rapidement en envoyant un mail de demande d'inscription à [aaasecretariat@aikido.fr](mailto:aaasecretariat@aikido.fr)

Préparez-vous avant le stage. Commencez cette préparation au moins un mois avant le début. Cure de détoxification : mangez peu et des aliments sains, pas d'alcool, pas de tabac. Dormez, travaillez votre condition physique. Arrivez avec une forte détermination.