

# Osôji

## Shumeïkan Dojo

19-20 décembre 2015

*Pratique : 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 (repas autonome).

### SAMEDI

- Cours du petit matin, 7h00-8h00 ;
- Petit déjeuner en commun
- Activités d'entretien du Dojo, à partir de 9h30 ;
- Repas de midi en commun
- Pratique Aïkido : 18h00-19h30 ;
- Apéritif et repas organisé par les pratiquants
- Soirée et discussion autour de la cheminée en présence de Mme Tamura.

### DIMANCHE

- Cours du petit matin, 7h30-9h00 ;
- Petit déjeuner en commun
- Fin du nettoyage et balade dans la nature ;
- 'Casse-croûte' le midi sur place pour ceux qui souhaitent.

**Pratique animée par les CEN FFAB (Antoine Soares, Xavier Boucher) et Hauts-Gradés présents.**

**Prévoir armes, passeport et certificat médical à jour.**

**Inscription INDISPENSABLE à l'avance**



**Inscription INDISPENSABLE à l'avance (logistique repas et logements)**  
JP. Horrie, 03.22.44.24.39, [jphor@orange.fr](mailto:jphor@orange.fr)  
20 rue Michel Ange, 80080 AMIENS  
Avant le 15 décembre 2015

NOM, Prénom \_\_\_\_\_ N° membre ENA : \_\_\_\_\_

Accompagné(e) de \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ @mail : \_\_\_\_\_

**L'Ecole Nationale d'Aïkido est heureuse de vous offrir cette pratique:**

- **Le logement et les repas sont gratuits**
- **La pratique est gratuite**

**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 partagés tous ensemble. A votre bon vouloir !

**Prévenir Xavier Boucher (boucher@emse.fr) de vos intentions, afin de faciliter les courses complémentaires !**

**Inscription obligatoire pour une gestion correcte.** 🏠

	Vendredi 18-12 soir	Samedi 19-12	Dimanche 20-12
Lit en Chambre (dortoir 4 lits)			
Lit en Chambre (2 lits)			
Petit déjeuner Samedi et dimanche matin >>>>			
Diner Samedi soir :			
Déjeuner Samedi et dimanche midi :			