

修
明
館

Midori no Hi

Shumeïkan Dojo - BRAS

31 Mars au 4 Avril 2017

Pratique animée par
Gilles AILLOUD Shihan – 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".

Jeudi 30 Mars 2017

A partir de 19 heures - accueil à Shumeïkan

Vendredi 31 Mars au Mardi 4 Avril 2017

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.

19h à 21h..... Cours Aïkido

21h30Dîner et soirée à Shumeïkan

<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
Cours FUKAKUSA Shihan	15,00 €		

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 31 Mars au 4 avril 2017

FICHE DE RESERVATION à RETOURNER IMPERATIVEMENT :

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	Vendredi 31 Mars 17	Samedi 1 ^{er} Avril 17	Dimanche 2 Avril 17	Lundi 3 Avril 17	Mardi 4 Avril 17
Matin						
Soir						

Dans chaque case indiquez le nombre de participants au cours

Nombre de cours _____
x _____ €
Total : _____ €

Hébergement à Shumeïkan ⇨

Jeu di soir 30-3	Vend redi soir 31-3	Sam edi soir 01-4	Dim anche soir 02-4	Lun di soir 03-4	Mard i soir 04-4	
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	

Dans chaque case indiquez le nombre de couchages réservés

Nombre de nuits _____
x _____ €
Total : _____ €

Repas ⇨

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

	Jeu di 30-3	Vend redi 31-3	Sam edi 1- 04	Dim anche 2- 04	Lun di 3-04	Mard i 4-04	TOTAUX
Petit déjeuner €							
Déjeuner €							
Dîner €							

Dans chaque case indiquez le nombre de repas réservés

RECAPITULATIF:

Cours d'AIKIDO : _____

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.