

# AÏKIDO KANGEIKO 2023

Du 12 au 17 Février  
Au Dojo  
SHUMEIKAN

*Stage du froid*



**Stage dit « du froid » dans la tradition du Budo  
Dojo de M° Tamura Nobuyoshi à Bras (Var) animé  
par Jacques BONEMAISON Shihan 7<sup>ème</sup> Dan Aïkikaiï**

## **Programme du stage :**

### **Dimanche 12 Février 2023**

17h30.....Accueil  
18h.....Premier cours  
19h30.....Repas et présentation du stage

### **Lundi 14 Février au Jeudi 16 Février**

7h à 8h30 ..... Tai chi / Méditation  
9h .....Petit déjeuner  
10h à 12h .....Cours d'Aïkido  
12h30 .....Déjeuner  
Après-midi.....Activité autour du thème «Kangeiko»/Cours d'Aïkido\*\*  
Soir .....Dîner et soirée\*\*

### **Vendredi 17 Février**

Le stage se termine après le cours du vendredi, et, à l'issue du nettoyage des locaux.

**\*\* Les horaires des cours de l'après-midi seront donnés lors de l'accueil**

## **Attention**

Compte tenu de la capacité d'accueil, seules les 30 premières demandes pourront être satisfaites.

Les réservations doivent être effectuées avant le 20 Janvier 2023

## **Renseignements et inscriptions :**

Email: [ffab.aikido@wanadoo.fr](mailto:ffab.aikido@wanadoo.fr)

**Présentation obligatoire du passeport FFAB avec le timbre de la saison en cours.**



## INFORMATIONS PRATIQUES

### Hébergement

soit à Shumeikan, soit libre

### HEBERGEMENT A SHUMEIKAN (petit déjeuner compris)

Chambre Sanitaires Privés (2 personnes) : 22€/lit/nuit

Chambre Sanitaires Collectifs (2 ou 4 personnes) : 18€/lit/nuit

### Restauration

Repas à Shumeikan 200 € participation forfaitaire

(10 repas à 20 € vin et café compris)

*Tous les repas sont pris au Dojo, moment de convivialité et de partage qui font partie intégrante du stage.*

*Merci de préciser si vous êtes restreints à une spécificité alimentaire*

### Participation stage

Stage complet 45 €

## INSCRIPTION AU STAGE

Nom, Prénom :

Adresse postale :

Téléphone :

Email :

Ligue, club, pays :

Grades :

Jour et heure d'arrivée :

Moyen de transport :

**Total dû pour le stage : 245 €** (Aucun remboursement possible après la date limite d'inscription)

A retourner à la FFAB Email : [ffab.aikido@wanadoo.fr](mailto:ffab.aikido@wanadoo.fr)

### Transport pour arriver à Saint Maximin

Vous trouverez sur le site fédéral, toutes les précisions concernant les moyens de transport pour venir à Bras <https://www.ffabaikido.fr/fr/la-f-f-a-b-31.html> - venir à Bras

**En train ou en avion** : Gare SNCF d'Aix-en-Provence ou Marignane Aéroport. Prendre une navette jusqu'à Marseille St Charles ou Aix centre puis prendre la ligne 4004 ou la ligne 20

**En Bus** : Prendre le bus à Marseille (gare routière à 100m de la gare SNCF) puis la ligne 4004 jusqu'à St Maximin ou au départ de la Gare routière d'Aix-en-Provence centre ville, prendre la ligne 20 direction Brignoles. Ces 2 villages se trouvent à une dizaine de km de Bras.

- Aix TGV à Bras : une navette est à disposition contacter : M. Jacques Bonemaison Tél : 06.16.57.23.45