



Le chemin de Aiki est infini. À 76 ans, je continue toujours ma recherche.
Ce n'est pas une tâche facile de suivre le Chemin des Budo ou des Arts.
C'est une perpétuelle formation.



aiki-gasshuku 25/26 sept 2021

éric savalli



Château du Reclos BARGEMON (83)



Rendez-vous sur place le vendredi au soir avant 19h si possible pour le dîner et la soirée « docu-vidéo ». Début de la pratique le lendemain matin à 8h15.

SAMEDI	DIMANCHE
Préparation+méditation 1 (45')	Préparation+méditation 2 (45')
9h - Petit déjeuner	9h - Petit déjeuner
Keiko 2 (Aiki + Libre ou Yoga)	Keiko 6 (Aiki + Libre ou Yoga)
12h30 - Déjeuner	12h30 - Déjeuner
Keiko 3 (1h30)	Travail libre
Yoga (1h)	Special Keiko 6 (1h)
19h30 - Dîner	

- Hébergement en pension complète (délicieuse cuisine végétarienne)
- Chambre en commun 2 à 4 personnes : 135 €
Chambre individuelle : 175 €
Cours : 100€
- Temps libre (pratique personnelle, marches...)
- Accès/Photos : chateaudureclos.com
- Infos / résa : aikidoAzur.fr
eric@aikidojo.fr



INSCRIPTION OBLIGATOIRE
+10% APRÈS LE 19 SEPTEMBRE

STAGE AIKI-GAISSHUKU



24/25/26 sept 2021

Château du Reclos
BARGEMON (83)



AIKIDO AZUR • FR

éric savalli
Isabelle legal

Planning du stage immersif...

Rendez-vous sur place le **vendredi au soir avant 19h** si possible pour l'accueil et le dîner.
Début de la pratique samedi à 8h15.

Vendredi

19h00- Accueil / Installation

19h30 - Dîner

21h00 - Film documentaire ou Reportage ou Diaporama

Samedi

08h15 (45min) - **Aiki #1** - Aiki-WarmUp + Méditation

09h00 - Petit déjeuner

10h00 (1h) - **Aiki #2**

11h15 (1h) - **Yoga** ou **Travail libre** (free keiko)

12h30 - Déjeuner

14h30 (1h30) - **Aiki #3**

16h30 (1h) - **Yoga**

17h30 - [Photo de groupe](#)

Dimanche

08h15 (45min) - **Aiki 4** - Aiki-WarmUp + Méditation

09h - Petit déjeuner

10h00 (1h) - **Aiki #5**

11h15 (1h) - **Yoga** ou **travail libre**

12h30 - Déjeuner

14h30 (1h) - **Travail libre** (free keiko)

15h30 (1h) - **Aiki #6** (special keiko)

Respect des mesures sanitaires



Hébergement en pension complète (délicieuse cuisine végétarienne)

Frais de participation :

Chambre en commun 2 à 4 personnes : 135 €

Chambre individuelle : 175 €

Cours : 100€

Isabelle pourra dispenser des séances de massage, drainage lymphatique et réflexologie plantaire aux personnes qui le souhaitent, pour un moment de relaxation et de bien-être sur mesure. (En supplément).

Infos/Résa : 06 21 39 92 04

Temps libre (pratique personnelle, repos...)

Prévoir...

- **Ken, Jo, tanto,**

- **coussin épais** pour la méditation,

- **chaussures de sport,** casquette

- serviette de toilettes

Draps et taies d'oreillers **sont fournis** sur place.

Dressing code... keiko-gei, cool & relaxe :)

Plan d'accès: chateaudureclos.com

[Le Château du Reclos](#)

[Route de Claviers D55](#)

83830 Bargemon

GPS WAZE : taper « **Château du Reclos** »

04 94 76 75 00

Favoriser le co-voiturage !

