

Oï Kaze Kan

KARATE DO SHOTOKAI VALENCE

秋稽古

GASSHUKU - KUROI OBI

STAGE CEINTURES NOIRES

Samedi 4 et Dimanche 5 Mars 2017

空 道

Dirigé par
Nicolas MOULIN Sensei
Dôjô de la Falaise Verte - St Laurent du Pape

Thème : **KARATE DÔ - Kata - Kenkyu Kai**

Horaires :

Samedi :

8h30
9h15
9h45 à 11h45
12h30
15h00 à 16h30
16h45
17h00 à 18h30
18h45
19h30

- Arrivée et Accueil des participants
- Mondo - Réunion d'information
- Ouverture - Keiko 1
- Déjeuner
- Keiko 2
- Pause thé.
- Keiko 3
- Mondo - Instructions à la méditation Zen Rinzai
- Diner

Dimanche :

5h30 à 6h15
7h00
8h45 à 10h15
10h30 à 11 h30
11h45
12h30

- Zazen
- Petit Déjeuner
- Keiko 4
- Keiko 5 - Shiatsu
- Mondo - Retour sur le Gasshuku
- Déjeuner - Clôture - Remerciements

Tarifs :

150 euros - Inscriptions avant le 20 Février 2017
Nourriture et hébergement compris

Renseignements et inscriptions :

contact@oikazekan.fr - 06 89 86 57 93 - Natacha



追風館