



# AÏKIDO OSÖJI

修  
明  
館

## Pratique Traditionnelle

### DOJO SHUMEIKAN



*Pour Osöji, pratique traditionnelle initiée par Tamura Shihan, chaque participant vient offrir un peu de lui-même, de son temps et de son enthousiasme pour l'esprit du Dojo Shumeïkan. Au-delà de la technique, les pratiquants s'investissent dans l'entretien du dojo: cet engagement leur permet de vivre fortement le sens individuel de la pratique Misogi, au sein d'une famille élargie qui se réunit pour partager cette pratique. "Les pratiquants cherchent à arriver plus tôt que quiconque afin de nettoyer et ranger le dojo ; il en est de même après l'exercice. Ce 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..."*

**(Nobuyoshi Tamura Shihan).**

Vendredi 20  
au  
Dimanche 22 / Décembre  
2024

**Vendredi**

Accueil et organisation : 11:00  
Déjeuner: 12:00 -14:00  
Nettoyage Dojo : Après-midi  
Pratique Aïkido : 18:00 – 19:30

**Samedi**

Pratique Aïkido : 7:15 - 8:15  
Nettoyage Dojo : Matin & après-midi  
Pratique Aïkido : 18:00 – 19:30  
Apéritif et Diner du stage : 20:30

**Dimanche**

Pratique Aïkido : 7:15 - 8:15  
Pratique Aïkido : 9:30 – 11:00  
Fin du Nettoyage : 11:00 -12:00

*Animation: Antoine Soares, CEN FFAB  
Xavier Boucher, CEN FFAB*

**ECOLE DOJO SHUMEIKAN**  
Les Allées 83149  
BRAS

**Stage ouvert à tous les pratiquants FFAB**  
**Réservé aux 25 premiers inscrits**

**Retourner dès aujourd'hui la fiche d'inscription ci-jointe**  
**Présentation passeport fédéral**

[www.ffabaikido.fr](http://www.ffabaikido.fr)

La participation à la pratique, l'hébergement et la restauration sont **GRATUITS** et **OFFERTS** par la FFAB. L'inscription par écrit est **INDISPENSABLE** avec la fiche ci-jointe

**Inscriptions à Jean Pierre Horrie, 20 rue Michel Ange 80080 AMIENS, mail : [jphor@orange.fr](mailto:jphor@orange.fr)**

Contact pour toute information sur le déroulement : [Xavier Boucher, boucher@emse.fr](mailto:Xavier Boucher, boucher@emse.fr)

## INSCRIPTION AU WEEK-END DE PRATIQUE OSOJI BRAS Du 20 au 22 décembre 2024

Stage ouvert aux 25 premières inscriptions

Nom :	Prénom :
Adresse mail :	Tel :
Adresse courrier :	
Ligue d'appartenance :	Club :
<b>Préciser votre jour et horaire d'arrivée :</b>	

L'accueil et la nuit au dojo le jeudi soir sont possibles

Pour les pratiquants locaux, une participation limitée au samedi est possible

Le repas festif Osoji (voire très festif...) a lieu samedi soir

Contact pour le déroulement : Xavier Boucher, [boucher@emse.fr](mailto:boucher@emse.fr)

### PRATIQUE ENTIEREMENT GRATUITE :

**L'hébergement, les repas et la pratique sont entièrement gratuits et offerts par la FFAB.**

**Merci d'indiquer votre présence ci-dessous :**

	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit Déjeuner			
Déjeuner			
Diner			
Hébergement			

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

**Inscription à retourner à la FFAB au plus vite :**

**Jean Pierre Horrie, 20 rue Michel Ange 80080 AMIENS**

**ou par mail : [jphor@orange.fr](mailto:jphor@orange.fr)**