



*L'Associazione Bushido in collaborazione con WTKA – CSEN – ASI – ESA*

**Organizza a: AVIGLIANA (TO)**

**Sabato 26 e Domenica 27 giugno 2010**

**Inizio Sabato ore 15,30**

**Termine Domenica ore 17,00**

**presso L'Ostello del Conte Rosso**

**in Piazza Conte Rosso 20**

*Nella splendida cornice della val Susa*

# *The Spiritual Day*

*Un weekend dedicato a noi stessi e al nostro benessere fisico e interiore aiutati dalla pratica di:*

*Nei Gong* *Lavorare per costruire la Forza interna*

*Meditazione* *per ritrovare l'equilibrio interiore*

*Il Tai so* *Ginnastica e Tecniche di Rilassamento*

*Il Karate Evolutivo* *tecniche di karate per la salute*

*Tecniche di respirazione Ki* *rigenerarsi con il Prana*

*Difesa Personale* *rivisitazione delle tecniche conosciute*

*Percorso Spirituale* *visita guidata all'Abazia di S. Michele*

**Questo seminario è riservato per chi vuole prendersi cura di se stesso lavorando sul proprio corpo e sulla propria interiorità per trarne importanti benefici fisici, tecnici e salutari.**

**Per ragione di riserva dei posti, va confermata l'iscrizione allo Stage entro sabato 12 giugno 2010.**

**Informazioni: 348.6503260 – [www.scuola-bushido.com](http://www.scuola-bushido.com)**

# Programma Stage Estivo 2010

## SABATO 26 giugno:

Ritrovo presso l'Ostello di Avigliana alle ore 15,00 e sistemazione.

Dalle ore 16,15 alle 18,45 Stage di Karate (dedicato a tutti gli aspetti del karate, compreso lo stretching)

Dalle ore 19,15 sino alle 21,00 CENA (da consumarsi al ristorante in loco – bevande incluse)

Dalle ore 22,00 alle 23,00 Seduta di Rilassamento (MEDITAZIONE, facoltativa)

## DOMENICA 27 giugno:

Alle ore 08,30 colazione da consumarsi presso l'ostello

Dalle ore 09,30, 10,00 Stage di Taiso e tecniche di respirazioni terapeutiche (all'aperto)

Dalle ore 10,00 alle 11,30 Difesa Personale e uso delle armi del Kobudo (Nunchaku – Kali "Olisi" )

Dalle 11,30 alle 12,30 Stage di Nei Gong

Dalle 12,30 alle 13,00 Stage di Karate Evolutivo (riservato agli adulti)

Dalle ore 13,30 alle ore 15,00 PRANZO (da consumarsi al ristorante in loco – bevande incluse)

Dalle 15,30 si lascia l'ostello per la visita alla Sagra di San Michele (facoltativa),

al termine partenza per il rientro.

## OCCORRENTE PER LO STAGE:

Gi (kimono), scarpe da ginnastica, cuscino e abbigliamento comodo per le tecniche di rilassamento, tuta da ginnastica, protezioni, Nunchaku, effetti personali.

L'intero Stage condizioni atmosferiche permettendo si terrà in aree esterne prati e spiazzi, nel caso di cattivo tempo si terrà in aree interne.

## IMPORTANTE:

La struttura ha a disposizione stanze da 4, 6, 10 letti con servizi privati, nel caso si desiderassero stanze private vi sarà da pagare un sovrapprezzo. Pertanto i partecipanti allo stage dovranno portarsi al seguito solo l'accappatoio e il necessario per l'igiene personale.

La struttura è in grado di servire colazione, pranzo e cena con bevande incluse, in loco o presso un ristorante convenzionato, pertanto i partecipanti a discrezione, potranno portare al seguito solo (bevande o snack vari a proprio piacimento).

**Il soggiorno è aperto a tutti anche non praticanti che desiderano trascorrere un weekend immersi in un'assoluta atmosfera d'altri tempi in tranquillità e riposo nel borgo antico di Avigliana con possibilità anche di effettuare passeggiate panoramiche o "visite guidate" (non incluse nel pacchetto stage).**

## QUOTE di PARTECIPAZIONE:

STAGE COMPLETO CON PERNOTTO E 3 PASTI:	€ 70,00
SOLO STAGE DI SABATO O DOMENICA:	€ 20,00 cad.
TARIFFA ACCOMPAGNATORI E FAMILIARI, CON PERNOTTO E 3 PASTI:	€ 50,00

**Per ragioni di riserva dei posti, la partecipazione allo stage dovrà essere confermata entro e non oltre sabato 5 giugno previo versamento di una caparra di € 20,00, mentre il saldo entro venerdì 25 giugno.**