

Oï Kaze Kan

KARATE DO SHOTOKAI VALENCE

秋稽古

GASSHUKU - KURO OBI

STAGE CEINTURES NOIRES

Samedi 10 et Dimanche 11 Mars 2018

空 道



Dirigé par

Nicolas MOULIN Sensei

Dôjô de la Falaise Verte - St Laurent du Pape

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

Horaires : **Samedi :**

8h30	- Arrivée et Accueil des participants
9h15	- Mondo - Réunion d'information
9h45 à 11h45	- Ouverture - Keiko 1
12h30	- Déjeuner
15h00 à 16h30	- Keiko 2
16h45	- Pause thé.
17h00 à 18h30	- Keiko 3
18h45	- Mondo - Instructions à la méditation Zen Rinzai
19h30	- Diner

Dimanche :

5h30 à 6h15	- Zazen
7h00	- Petit Déjeuner
8h45 à 10h15	- Keiko 4
10h30 à 11 h30	- Keiko 5 - Shiatsu
11h45	- Mondo - Retour sur le Gasshuku
12h30	- Déjeuner - Clôture - Remerciements

Tarifs : **155 euros - Inscriptions avant le 3 Mars 2018**
Nourriture et hébergement compris

Renseignements et inscriptions : **contact@oikazekan.fr - 06 89 86 57 93 - Natacha**

