

# Oï Kaze Kan

KARATE DO SHOTOKAI VALENCE

## 秋稽古

### GASSHUKU - KURO OBI

### STAGE CEINTURES NOIRES

**Samedi 2 et Dimanche 3 Mars 2019**

# 空 道 道

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

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

Horaires : **Samedi :**

8h30	- Arrivée et Accueil des participants
9h15	- Mondô - 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	- 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	- Mondô - Retour sur le Gasshuku
12h30	- Déjeuner - Clôture - Remerciements
14h00	- Sôji

Tarifs : **160 euros - Inscriptions avant le 24 Février 2019**  
**Nourriture et hébergement compris**

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

