

Oï Kaze Kan

KARATE DO SHOTOKAI VALENCE

秋稽古

GASSHUKU - KUROI OBI
STAGE CEINTURES NOIRES

Samedi 5 et Dimanche 6 Mars 2016

空 道

道

道

道

Dirigé par

Nicolas MOULIN Sensei

Dôjô de la Falaise Verte - St Laurent du Pape

Thème : **KARATE DÔ - Kata - 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 : **150 euros - Inscriptions avant le 20 Février 2016**

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



追風館