



AÏKIDO

STAGE DE PRATIQUE POUR TOUS MIDORI NO HI

Au DOJO SHUMEIKAN



Programme du stage :

- Vendredi 17 Accueil en début d'après-midi
Visite du Jardin et des abords...
Balade dans les environs
19h : Cours
20h30 Repas
- Samedi 18 7h-8h : Cours
Petit déjeuner
9h30-12h Cours
12h30 repas
15h-17h30 Travail au jardin, soins à la terre
18h-19h30 cours
20h Repas
- Dimanche 19 7h-8h : Cours
Petit déjeuner
9h-11h Cours
11h-12h rangement / nettoyage
12h Repas
Fin du stage

Du 17
au 19 / AVRIL
2026

"Midori no Hi" : littéralement "Journée de la Verdure". Au Japon, c'est un jour férié, de célébration envers la Nature. On contemple mère Nature tout en la remerciant de sa générosité.

Au dojo SHUMEIKAN, cet hommage traditionnel envers la Nature, prévu à chaque printemps, est orienté spécialement sur le lien entre Aïkido et Nature, et conduit naturellement à prendre soin et entretenir les abords du Dojo

Animé par **Henri AVRIL**
CEN - Shihan 7^{ème} Dan

INSCRIPTION en ligne pour le 20 Mars 2026 au plus tard
https://aikidoffab.fr/stages_shumeikan.aspx?direct=oui

**Coût du stage : Stage offert
Seuls les frais de restauration et
d'hébergement sont dus
(voir au verso)**

www.ffab.aikido.fr

Contacts pour tous renseignements :

FFAB - Tél : 04.98.05.23.18 - Courriel : ffab@aikidoffab.fr

Présentation du passeport fédéral avec le timbre de licence de la saison en cours



MIDORI NO HI – Shumeikan Dojo Du 17 au 19 Avril 2026
INSCRIPTION en ligne pour le 20 Mars 2026 au plus tard
https://aikidoffab.fr/stages_shumeikan.aspx?direct=oui
Ou par mail : ffab@aikidoffab.fr

Attention :

Compte tenu de la capacité d'accueil, seules les 30 premières demandes pourront être satisfaites.
La priorité sera donnée aux personnes qui participeront à la totalité du stage

NOM, Prénom : _____

N° licence _____ Club : _____

Tél. : _____ Email : _____

Si vous venez en voiture, précisez si vous pouvez co-voiturer à partir d'une gare ou d'un aéroport :

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

Coût du stage : stage offert

	Repas midi / 20€	Repas soir / 20€	Chambre 2lits SP ** /25€ Pdj compris	Chambre 2 lits SC ** /21€ Pdj compris
Vendredi 17				
Samedi 18				
Dimanche 19				
Total				
TOTAL	(Repas =) + (Chambre =)		=	

** SP : sanitaires privés

- SC : sanitaires communs

Nous vous informons que les repas étant commandés auprès d'un traiteur, tout repas réservé sera facturé.

Par ailleurs, nous vous informons que l'hébergement et la restauration au dojo ne sont pas obligatoires.