



AKUZAWA
Minoru

La formation aura lieu du 29 Avril au 03 Mai 2024 pour le **stage intensif** et du 04 au 05 Mai pour le **stage ceintures noires**, au Moulin d'Ozon (<https://moulindozone.com/>) en Ardèche, à côté d'Aubenas.

Il sera possible d'arriver dès le lundi matin pour la formation intensive, histoire de commencer sereinement l'après-midi.

DÉROULEMENT DU SÉMINAIRE INTENSIF

Les journées de stage se dérouleront de la manière suivante, autour de **6h d'enseignement** dont 5h données par AKUZAWA Sensei:

- Le matin -

1h de mise en corps/révision des tanrens, encadrée par un (ou plusieurs) instructeur(s)
2h30 de cours d'AKUZAWA sensei

- L'après midi -

2h30 de cours d'AKUZAWA sensei
Ensuite, 1h de pratique en autonomie sera possible, sur des thèmes variés ou sur des points vus pendant la journée. Les instructeurs présents seront disponibles pour répondre à vos questions. Le dojo restera ensuite ouvert pour que vous puissiez pratiquer autant que vous le désirez.

Le coût de la formation intensive est de **110 euros par personne et par jour** soient **440€ pour 4 jours**. Il comprend les 6 heures de cours, ainsi que l'accès au dojo de 200m².

Notre envie est de vous proposer une formation aussi **intensive** que possible, pour que vous puissiez profiter à fond de l'enseignement d'AKUZAWA sensei.

LOCALISATION ET ACCÈS

Le Moulin d'Ozon se trouve à 5km d'Aubenas. Si vous souhaitez venir en train, il est possible que quelqu'un vienne vous chercher à la gare (à organiser avec nous).

EQUIPEMENT

Pour la formation, prévoir un *keikogi* blanc (kimono) si possible, sinon une tenue souple mais surtout une **tenue pour pouvoir pratiquer en extérieur** et chuter au sol. L'Aunkai peut se pratiquer pieds nus, en *tabis* ou avec des chaussures souples de type kung fu.

L'usage d'un bâton d'1,80m (*rokushaku bo*) est fréquent. Si vous en avez un, merci de le prendre, sinon, nous nous organiserons.

S'il vous est possible de prendre des gants et des protections, n'hésitez pas, aussi bien pour la formation que pour les temps à côté.

Pensez, pour cette session à venir avec un **maillot** pour vous baigner.(la piscine sera ouverte)

HÉBERGEMENT ET RESTAURATION

Le Moulin d'Ozon propose différents types d'hébergement, allant de la **chambre seul** au **dortoir** de 3 à 4 personnes, vans et tentes.

Vous trouverez ci dessous le lien pour votre inscriptions et réservations à **effectuer obligatoirement directement auprès du site** , dans les informations concernant le stage : <https://moulindozon.com/>

INSCRIPTION

Pour faciliter la gestion et la logistique merci de renvoyer les **dossiers d'inscription avant le 01 Mars 2024**

Merci de prévoir un **certificat médical de moins de 3 ans** concernant les arts martiaux.

AVERTISSEMENT

Les formations intensives sont des temps d'entraînement et de rencontre. L'enthousiasme des échanges et la convivialité en font le succès jusqu'à présent. Merci de toujours être vigilant au respect des lieux qui nous accueillent et des personnes.

En cas de difficulté spécifique empêchant un hébergement au Moulin d'Ozon, veuillez nous contacter.

Bon stage à toutes et tous

CONTACTS

Pour toute question ou renseignement n'hésitez pas à nous joindre :

Jean-Philippe +33 7 61 16 08 52

Mélanie +33 6 74 99 60 79

aunkai.cvn@gmail.com

Facebook : Aunkai Cévennes

Instagram @aunkaicevennes