



ADRESSE

Centre Zen de la Falaise Verte
278 chemin de la Riaille
07800 Saint-Laurent-du-Pape

250€ par personne

Le tarif comprend :

- La pension complète du vendredi soir au lundi midi
- L'ensemble des activités Zen
- Les cours d'Aïkido et Armes

*Supplément de 50€ si chambre simple

**Pensez à apporter: taie d'oreiller, drap de dessous et dessus/sac de couchage (ou 10€ de location à prévoir)

Réservation en ligne avant le 25/02/2027

<https://www.helloasso.com/associations/aikidojo/evenements/stage-de-paques-stage-d-aikido-immersif-dans-la-tradition-japonaise>

N'oubliez pas votre Bokken, Jo, Tanto et si possible Iaito ou Saya et tsuba pour Bokken!

Contact: 06 29 55 48 47 - aikidojo.metz@gmail.com



Le programme du stage (rien n'est obligatoire)

Vendredi 26/03:

Arrivée avant 15h

15h - 16h30 Accueil et installation
16h15 - 17h45 Aïkido - Pratique d'accueil
18h30 Dîner
19h30 - 20h Introduction au Zen
20h - 21h Hitsuzendō (Calligraphie)
21h - 21h30 Zazen

Samedi 27/03:

6h - 6h30 Sûtra
6h30 - 7h Zazen
7h - 7h45 Initiation au Iaidō
8h - 8h30 Petit-Déjeuner
9h - 11h30 Aïkido
12h15 Déjeuner
-
15h30 - 17h45 Kenjutsu
18h30 Dîner
19h30 - 20h30 Hitsuzendō (Calligraphie)
20h30 - 21h Temps d'échange Zen & Aïkido
21h - 21h30 Zazen

Dimanche 28/03:

6h - 6h30 Sûtra
6h30 - 7h Zazen
7h - 7h45 Initiation au Iaidō
8h Petit-Déjeuner
9h - 11h30 Aïkido
12h15 Déjeuner
-
15h30 - 17h45 Kenjutsu
18h30 - 19h30 Hitsuzendō (Calligraphie)
20h Repas convivial
21h - 21h30 Temps d'échange Zen & Aïkido

Lundi 29/03:

6h - 6h30 Sutra
6h30 - 7h Zazen
7h - 7h45 Aïkido
8h Petit-Déjeuner
8h45 Rangement et nettoyage
9h30 - 10h15 Démonstration de Kyūdō
10h30 - 11h30 Pratique du Jo
12h15 Déjeuner
-

Départ avant 14h



STAGE IMMERSIF (GASSHUKU)
AU COEUR DE
LA TRADITION JAPONAISE
-
OUVERT A TOUS NIVEAUX!

Aïkido

Weekend de Pâques 2027
du 26 au 29 mars



Centre Zen
Falaise Verte
(Ardèche)



animé par
Philippe THEIS
5e Dan Aïkikaï Tokyo
Diplômé d'Etat DEJEPS

