

修  
明  
館

# *Osöji*

## *Shumeïkan Dojo*

**17 et 18 décembre 2011**

*Pratique animée par **Luc Bouchareu**  
en collaboration avec d'autres hauts gradés*

**Pratique :** *Osöji, grand nettoyage du Dojo. "Normalement les pratiquants cherchent à arriver plus tôt que quiconque afin de nettoyer et ranger le dojo ; il en est de même après l'exercice. Le nettoyage ne concerne pas seulement le dojo lui-même, mais aussi le pratiquant qui, par ce geste, procède à un nettoyage en profondeur de son être. Ce qui signifie que, même si le dojo paraît propre, il faut pourtant le nettoyer encore et encore" N. Tamura.*

- Accueil le Vendredi soir à partir de 19h00 pour ceux qui le souhaitent (repas autonome).

#### **SAMEDI**

- Cours du petit matin, 7h00-8h00 ;
- Activités d'entretien du Dojo, à partir de 9h00 ;
- Pratique Aïkido : 19h00-21H00 ;
- Soirée et discussion autour de la cheminée en présence de Mme Tamura.

#### **DIMANCHE**

- Cours du petit matin, 7h00-8h30 ;
- Fin du nettoyage et balade dans la nature ;
- Repas de midi sur place.

**Adhésion ENA nécessaire (Possibilité de la prendre sur place)**

**Prévoir armes, passeport et certificat médical à jour.**

**Inscriptions nécessaires : JP. Horrie, 03.22.44.24.39, [jphor@orange.fr](mailto:jphor@orange.fr)**

**Bulletin de réservation destiné à JP. Horrie, 20 rue Michel Ange, 80080 Amiens.**

NOM, Prénom \_\_\_\_\_

Accompagné(e) de \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ @mail : \_\_\_\_\_

L'adhésion à l'ENA (16 euros/an) est nécessaire et pourra être prise sur place.

**La participation au stage est gratuite : seules des contributions au logement et aux repas sont demandées**

**Hébergement à Shumeïkan : 15 €(Chambre à 4) ou 20 €(chambre à 2)** ↗

**Attention le nombre de chambres à 2 personnes est limité aux premiers inscrits.**

Nuit du vendredi au samedi	OUI	NON	Nombre _____ x	€ = _____
Nuit du samedi au dimanche	OUI	NON	Nombre _____ x	€ = _____

Dans chaque case indiquez le nombre de couchages réservés et le coût **TOTAL HEBERGEMENT** ⇨ \_\_\_\_\_

**Participation aux repas** ↗

Participation globale incluant 2 petits déjeuners, les repas de midi et le repas du samedi soir.	Nombre _____ x 30 € = _____
--	-----------------------------

La coutume et la convivialité de cette pratique OSÖJI veut que chacun puisse contribuer comme il le souhaite à enrichir les repas, et notamment le festin du samedi soir par des mets régionaux, partagés tous ensemble. A votre bon vouloir !

Dans chaque case indiquez le nombre de repas réservés et le coût **TOTAL REPAS** ⇨ \_\_\_\_\_

**TOTAL GENERAL** ⇨ \_\_\_\_\_

**Chèque à l'ordre de l'ENA à joindre à la réservation (dans la mesure du possible)**

Montant Total ⇨ \_\_\_\_\_  
Régulé par chèque n° \_\_\_\_\_ Banque \_\_\_\_\_

**En cas d'annulation (au plus tard 2 semaines avant le stage), contacter JP.Horrie pour le remboursement.**  
Le règlement sur place reste également possible si nécessaire.