

**STAGE
DI PRATOLUNGO**
(Lago D'Orta)

AIKIDŌ E KATSUGEN UNDO
con Giovanni Frova

dal 6 al 9 giugno 2019



**STAGE di
PRATOLUNGO**
(Lago D'Orta)

6 - 9 giugno 2019
KATSUGEN UNDO e AIKIDO
con Giovanni Frova
c/o Centro Ompio, Pettenasco (No)

**A D
KE O
LEI J
NAAO** info e iscrizioni :
akeleinaadojo@gmail.com
338 6379242
www.akeleinaadojo.it

c/o Centro d'Ompio
PETTENASCO (NO)

organizzato da Akeleinaa Dojo (Milano)
www.akeleinaadojo.it

Lo Stage

Per tre giorni si vivrà e praticherà in piena natura, in un *Dōjō* ottagonale immerso nel bosco: la sua atmosfera è silenziosa, serena e concentrata. Un luogo che chiama al risveglio e alla presenza.



Lo stage, aperto a tutti, sarà un percorso alla scoperta del movimento naturale, della respirazione tranquilla e della sensibilità normale. Niente di più semplice.

Attraverso le pratiche del *Katsugen undō* (movimento rigeneratore spontaneo) e dell'*Aikidō* si entrerà in contatto con la dimensione del *Non-Fare*, riscoprendo che si può praticare qualcosa anche solo per il puro piacere di farlo, senza agire necessariamente con uno scopo.

Katsugen undō e *Aikidō* sono pratiche distinte in Giappone, paese da cui provengono. **Itsuo Tsuda** le praticò unitamente, evidenziandone uno spirito comune. Entrambe, nel tempo, favoriscono la normalizzazione del terreno e il riequilibrio dell'organismo, risvegliando la vitalità in ciascuno.

Scongelare la vita e lasciarla scorrere liberamente nei nostri corpi è il primo passo per poterla vivere pienamente e con intensità. Certamente ne vale la pena.

Haruchika Noguchi, fondatore del *Seitai*, parlava di *Zensei*, la *Vita Integrale*. Essa è alla portata di tutti - e non di pochi - ad un'unica condizione: che ne si accolga il risveglio.

Pratica e distensione

Dalla mattina fino alla sera si susseguiranno molte sedute di pratica. Si potrà partecipare a tutte o solo ad alcune secondo il proprio ritmo personale. Ogni giorno, saranno due le sedute di ***Katsugen undō*** e due quelle di ***Aikidō***. Lo ***Zazen*** - semplice meditazione seduta - verrà proposto per assaporare il silenzio della mattina presto nel bosco.



Il vicino Lago d'Orta offre varie possibilità di gradevoli escursioni e bagni in acque limpide.

Nei momenti liberi della giornata sarà possibile esplorare i dintorni per fare passeggiate tra gli alberi o godersi la grande piscina.



Colazione, pranzo e cena preparati dal Centro d'Ompio saranno vegetariani e si mangerà all'aria aperta!



Le serate, dopo cena, si potranno trascorrere insieme: venerdì intorno ad un grande falò mentre sabato si danzerà e si farà festa.

Giovanni Frova



Lo stage sarà condotto da **Giovanni**, che pratica *Katsugen undō* e *Aikidō* dall'età di 17 anni e da oltre 20 anima stage in Italia e altri paesi europei.
Nel 2005 ha fondato **Akeleinaa Dojo** a Milano, una piccola oasi fuori dal tempo, dove quotidianamente pratica e lavora con molta passione.
Nel 2006 ha incontrato a Kyōtō il maestro **Takashi Onizuka**, *uchideshi* di **Haruchika Noguchi**, con il quale, in sei successivi viaggi giapponesi, ha potuto approfondire la comprensione del *Katsugen undō* e del *Seitai*.

Info e Location

Lo stage si svolgerà presso il **Centro d'Ompio**, Pettenasco (NO).
Si possono trovare informazioni, video e immagini del Centro nel sito

www.ompio.org



Per tutte le altre informazioni
rivolgersi a

**Akeleinaa dojo, Via C. Imbonati 17b,
20159, Milano
+39 3386379242
akeleinaadojo@gmail.com
www.akeleinaadojo.it**

Orari dello stage

giovedì 6 giugno

arrivo e ritrovo : dalle 17.00

accoglienza del Centro nella sala Pavillon : alle 18.00

katsugen undo : dalle 18.30 alle 20.00

cena : dalle 20.00

venerdì 7 giugno

zazen : dalle 6.15 alle 6.45

aikido : dalle 7.00 alle 8.30

colazione : dalle 8.30 alle 9.30

katsugen undo : dalle 10.00 alle 11.30

pranzo : dalle 13.00 alle 14.00

aikido : dalle 16.00 alle 17.30

katsugen undo : dalle 18.30 alle 20.00

cena : dalle 20.00

falò : dopo le 21.00

sabato 8 giugno

zazen : dalle 6.15 alle 6.45

aikido : dalle 7.00 alle 8.30

colazione : dalle 8.30 alle 9.30

katsugen undo : dalle 10.00 alle 11.30

pranzo : dalle 13.00 alle 14.00

aikido : dalle 16.00 alle 17.30

katsugen undo : dalle 18.30 alle 20.00

cena : dalle 20.00

festa : dopo le 21.00

domenica 9 giugno

zazen : dalle 6.15 alle 6.45

aikido : dalle 7.00 alle 8.30

colazione : dalle 8.30 alle 9.30

katsugen undo : dalle 10.00 alle 12.00

pranzo : dalle 13.00 alle 14.00

Iscrizioni e tariffe

Lo stage è di tipo residenziale e la quota d'iscrizione prevede la partecipazione alle pratiche, il vitto e l'alloggio per tutta la durata dello stesso.

Le iscrizioni dovranno pervenire ad Akeleinaa dojo **entro il 30 aprile 2019** inviando tramite email (a: akeleinaadojo@gmail.com) il modulo di iscrizione compilato e l'attestato di pagamento.

Le quote sono differenziate a seconda che si partecipi ad una o due pratiche (*Katsugen undō* e/o *Aikidō*) e a seconda del tipo di alloggio scelto (camere da 2, da 3 o multiple).

Quota di partecipazione alle pratiche¹:

- *Aikidō + Katsugen Undō*: 95 euro
- *Aikidō*: 80 euro
- *Katsugen Undō*: 80 euro

La pratica mattiniera dello *zazen* è facoltativa e gratuita.

Quote di vitto e alloggio² presso il Centro d'Ompio:

- *Camera doppia*: 250 euro
- *Camera tripla*: 230 euro
- *Camera multipla* (4-7 persone): 185 euro

Nota Bene - Il numero di camere disponibili è limitato e la scelta sarà possibile a seconda dell'effettiva disponibilità al momento dell'iscrizione.

Il Centro d'Ompio è un'Associazione, pertanto viene richiesto a tutti gli ospiti di diventarne membro tramite il pagamento di una tessera associativa di € 5

Pagamenti

- *Quota di partecipazione alle pratiche*: da pagarsi entro il primo giorno di stage;
- *Quota di vitto e alloggio*: da pagarsi al momento dell'iscrizione.

La quota di vitto e alloggio in caso di rinuncia non sarà rimborsabile (a meno che non ci sia un sostituto).

I pagamenti possono essere effettuati tramite bonifico bancario:

- IBAN: **IT55Q0311101664000000011795**
- BIC: **POCIITM1**
- Intestato a: **AKELEINAA ASD**
- Causale: **Nome + Iscrizione stage Pratolungo 2019**

Oppure presso Akeleinaa Dojo in contanti o assegno.

¹ Sono previsti sconti per gli iscritti ad Akeleinaa Dojo.

² Le quote di vitto e alloggio comprendono tre pasti al giorno (colazione, pranzo, cena), tisane e frutta libere nell'arco della giornata, l'utilizzo libero della piscina e delle aree comuni del centro, biancheria da letto. Le consumazioni presso il bar non sono incluse.

Modulo d'iscrizione

Nome e cognome _____

Indirizzo (domicilio) _____

Indirizzo email _____

Numero di telefono _____

Sistemazione:

Doppia

Tripla

Multipla

Indica di seguito anche il/i nome/i dei partecipanti con i quali desideri condividere la camera

Pratiche:

Aikido

Katsugen Undo

Zazen

Informativa privacy ai sensi del Regolamento UE 2016/679

I dati anagrafici forniti e raccolti mediante la compilazione del presente modello, compreso l'indirizzo di posta elettronica, saranno trattati, in conformità a quanto previsto dal Regolamento (UE) 2016/679, da Akeleinaa Dojo, avente sede legale in Via Imbonati 17b a Milano (20159) in qualità di Titolare del trattamento. Tali dati verranno utilizzati al fine di consentire la partecipazione del soggetto, nonché ai fini di promozione dell'evento. Il trattamento dei dati avverrà con modalità e procedure strettamente necessarie per il perseguimento delle finalità per cui sono stati raccolti, mediante strumenti manuali, informatici e telematici. Il mancato conferimento dei dati comporta l'esclusione dalla possibilità di partecipare all'evento. Nell'ambito delle suddette finalità, Akeleinaa Dojo potrà comunicare i dati personali in suo possesso a collaboratori e soggetti terzi dei cui servizi si avvale per le finalità suesposte, e nell'ambito delle stesse finalità potrà diffondere tali dati attraverso la rete internet mediante la pubblicazione delle foto o delle registrazioni audio e/o video realizzate sul sito www.akeleinaadojo.it o su siti di terzi soggetti previa autorizzazione dello stesso Organizzatore, nonché attraverso ogni altro possibile mezzo di comunicazione al pubblico. Il trattamento dei dati si basa sul consenso espresso dell'interessato in quanto soggetto maggiorenne o del genitore che esercita la responsabilità genitoriale sul minore. I dati verranno cancellati al termine della manifestazione. L'interessato del trattamento in qualsiasi momento potrà esercitare i diritti di cui agli artt. 15 e ss. del Regolamento (UE) inviando richiesta scritta al Akeleinaa Dojo in Via Imbonati 17b - 20159 Milano oppure inviando un'email all'indirizzo akeleinaadojo@gmail.com. Ha, altresì, il diritto di proporre reclamo all'autorità di controllo.

Luogo e Data: _____ Firma (leggibile) _____