

STAGE LAC D'ORTA

Pratique
ZENSEI

avec Giovanni Frova

du 21 au 24 MAI 2020



**STAGE del
LAGO D'ORTA**

21-24 MAGGIO 2020
PRATICA ZENSEI
Katsugen undo, Aikido, Zazen
con Giovanni Frova
c/o Centro Ompio, Pettenasco (No)

info e iscrizioni :
akeleinaadojo@gmail.com
338 6379242
www.akeleinaadojo.it

**A
KE
LEI
NAAO**

c/o Centro d'Ompio
PETTENASCO (NO)

organisé par Akeleinaa Dojo (Milano)

<http://www.akeleinaadojo.it>

Le Stage

Pour trois jours on pourra vivre et pratiquer en pleine nature, dans un **Dōjō** octogonale plongé dans le bois : son ambiance est silencieuse, sereine et concentrée. Un lieu qui appelle au réveil et à vivre au présent.



Le stage, ouvert à tous, sera un parcours à la recherche du mouvement naturel, de la respiration paisible et de la sensibilité normale. Rien de plus simple.

Par les pratiques du **Katsugen undō** (mouvement régénérateur spontané), de l'**Aikidō** et du **Zazen** on va entrer en contact avec la dimension du **Non-Faire**, en découvrant qu'on peut pratiquer quelque chose uniquement pour le pur plaisir de le faire, sans nécessairement agir avec un but.

Katsugen undō et **Aikidō** sont des pratiques différentes en Japon, pays d'où elles proviennent. **Itsuo Tsuda** a pratiqué les deux, tout en mettant en évidence un esprit commun. Les deux, dans le temps, favorisent la normalisation du terrain et le rééquilibrage de l'organisme, en réveillant la vitalité de chacun. Le **Zazen**, méditation assise, nous invite à la conscience du moment présent et de la réalité telle qu'elle est.

Décongeler la vie et la laisser couler librement dans nos corps est le premier pas pour pouvoir la vivre pleinement et avec intensité. Certainement cela en vaut la peine.

Haruchika Noguchi, fondateur du **Seitai**, parlait de **Zensei**, la *Vie Intégrale*. Elle est à la portée de tous - pas d'une élite - à une seule condition : d'en accepter son réveil.

Pratique et distension



Du matin au soir, plusieurs séances de pratique vont se suivre. On pourra participer à toutes ou seulement à certaines selon son rythme personnel. Chaque jour, il y aura deux séances de **Katsugen undō** et deux d'**Aikidō**. Le **Zazen** - simple méditation assise - sera proposé pour savourer le silence du premier matin.

Dans les moments libres de la journée, quand même, il sera possible d'explorer les alentours pour faire des promenades dans les bois ou profiter de la grande piscine.



Le Lac d'Orta, qui est à côté, invite à des agréables ballades et baignades dans ses eaux limpides.



Petit déjeuner, déjeuner et dîner, préparés par le Centre d'Ompio seront végétariens et bons ! On mangera en plein air.



Après le dîner, on pourra passer agréablement ensemble les soirées. Le samedi on dansera et fera la fête.

Giovanni Frova



Le stage sera conduit par **Giovanni**, qui pratique le *Katsugen undō* et l'*Aikidō* depuis l'âge de 17 ans et depuis plus de 20 ans anime des stages en Italie et d'autres pays européens.

En 2005 il a fondé **Akeleinaa Dojo** à Milano, une petite oasis hors du temps, où quotidiennement il pratique et travaille avec beaucoup de passion.

En 2006 il a rencontré à Kyōtō maître **Takashi Onizuka**, *uchideshi* de **Haruchika Noguchi** avec le quel, dans sept voyages japonais suivants, il a pu approfondir sa compréhension du *Katsugen undō* et du *Seitai*.

Infos et Lieu

Vidéo du stage d'Orta 2019, pour en sentir la saveur...

<https://www.youtube.com/watch?v=PP7ZSqSkPTQ>

Le stage se déroulera auprès du **Centre d'Ompio**, Pettenasco (NO).

On peut trouver des infos, vidéos et images du Centre dans le site

<http://www.ompio.org>



Pour toutes les autres infos s'adresser à

Akeleinaa dojo, Via C. Imbonati 17b,

20159, Milano

+39 3386379242

akeleinaadojo@gmail.com

<http://www.akeleinaadojo.it>

Horaires du stage

jeudi 21 mai 2020

arrivée, rencontre et inscriptions : à partir de 16h00

accueil du Centre dans la salle Pavillon : à 18h00

katsugen undō : de 18h30 à 20h00

dîner : dès 20h00

vendredi 22 mai

zazen : de 6h15 à 6h45

aikidō : de 7h00 à 8h30

petit déjeuner : de 8h30 à 9h30

katsugen undō : de 10h00 à 11h30

déjeuner : de 13h00 à 14h00

aikidō : de 16h00 à 17h30

katsugen undō : de 18h30 à 20h00

dîner : dès 20h00

samedi 23 mai

zazen : de 6h15 à 6h45

aikidō : de 7h00 à 8h30

petit déjeuner : de 8h30 à 9h30

katsugen undō : de 10h00 à 11h30

déjeuner : de 13h00 à 14h00

aikidō : de 16h00 à 17h30

katsugen undō : de 18h30 à 20h00

dîner : dès 20h00

fête : après 21h00

dimanche 24 mai

zazen : de 6h15 à 6h45

aikidō : de 7h00 à 8h30

petit déjeuner : de 8h30 à 9h30

katsugen undō : de 10h00 à 12h00

déjeuner : de 13h00 à 14h00

Inscriptions et tarifs

Il s'agit d'un stage résidentiel et le prix comprend la participation aux pratiques, la nourriture et le logement pour toute la durée du séjour.

Les inscriptions doivent parvenir à Akeleinaa dojo **avant le 31 mars 2020** en envoyant par courriel (à: akeleinaadojo@gmail.com) la fiche d'inscription remplie et la preuve du paiement. Après telle date, il sera encore possible de s'inscrire seulement s'il y aura encore disponibilité d'hébergement.

Les cotisations sont différentes selon le logement choisi (chambres à 2, à 3 ou multiples).

TARIFS :

1) Prix unique de participation aux pratiques Zensei :

- *Aikidō + Katsugen Undō + Zazen* : 95 €

2) Prix d'hébergement¹ auprès du Centre d'Ompio:

- *Chambre double*: 250 €
- *Chambre triple*: 230 €
- *Chambre multiple (4-7 personnes)*: 200 €

NB : Le nombre de chambres disponibles est limité et le choix sera possible selon les disponibilités au moment de l'inscription.

3) Carte de l'Association

Le Centre d'Ompio est une Association, donc il est demandé à tous les participants d'en devenir membres par le paiement d'une cotisation de 5 €

INSCRIPTION

Pour s'inscrire il est nécessaire d'envoyer un virement bancaire en réglant au moins le **Prix d'hébergement**. En cas de désistement la cotisation d'hébergement, destinée au Centre d'Ompio, ne sera pas remboursable.

Le **Prix de participation aux pratiques** et la **cotisation associative** de 5€, si versés à l'avance, seront entièrement remboursables en cas de désistement, même au dernier moment. Il faudra les régler néanmoins avant le premier jour du stage (21 mai 2020).

Coordonnées bancaires pour effectuer le paiement par virement :

- IBAN: **IT55Q0311101664000000011795**
- BIC: **BLOPIT22**
- Bénéficiaire: **AKELEINAA ASD**
- Motif: **Nom + Inscription stage lac d'Orta 2020**

¹ Les Prix d'hébergement comprennent trois repas par jour (petit déjeuner, déjeuner, dîner), tisanes et fruits pendant la journée, utilisation gratuite de la piscine et des parties communes du centre, les draps pour la nuit. Les consommations au bar ne sont pas incluses.

Fiche d'inscription

Prénom et nom _____

Adresse (habitation) _____

Adresse email _____

Numéro de portable _____

Logement:

- Chambre double
- Chambre triple
- Chambre multiple

Indiquer ici le/les nom/s des participants avec les quels on désire partager la chambre :

Pratiques:

- Aikidō
- Katsugen Undō
- 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.

Lieu et date: _____ Signature (lisible) _____