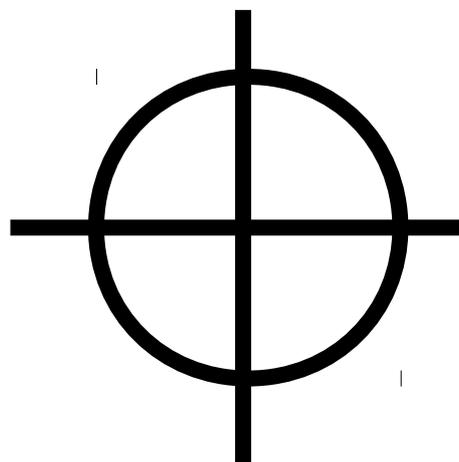


Kaname – Dôjo Tanren

39 bis Allée des Platanes – 71 510 St Gilles

www.kaname.fr - contact@kaname.fr



St Gilles, le 21 août 2018

Les nouvelles du Dojo

Bonjour à toutes et à tous,

Voilà toutes les news ainsi que les nouveautés ! A vos carnets !

Important : Nettoyage annuel symbolique du dojo prévu le vendredi 7 septembre à 18 h avec tous les adhérents volontaires ... Merci de venir nombreux !!! Vous êtes une centaine d'adhérents à Kaname et l'an passé, seules 6 personnes sont venues donner un coup de main (encore merci à elles!)... C'est trop peu et nous espérons vraiment votre venue !

Remarque : Pas d'augmentation au niveau de vos cotisations cette année. Nous vous rappelons que vous avez toujours la possibilité d'établir plusieurs chèques au nom de Kaname dès septembre. Ils seront retirés mois par mois par le trésorier. Rappel : une seule cotisation vous ouvre les portes pour tous les cours proposés par Sylvain + gym. Si vous pratiquez le shiatsu et /ou le massage à l'huile, vous bénéficiez **ensuite** de 50 % sur la cotisation gym, arts martiaux, chi kong.

Cours animés par Nathalie :

Shiatsu et relaxation énergétique : Un samedi par mois (13 h 30 à 16 h 30) au dojo. Début du cours à 13 h 30 précises, merci de venir vous installer 10 minutes avant.

Cours limité à 20 personnes, veuillez à vous inscrire au plus vite afin de réserver votre place ! Déjà 15 réservations...

Premier stage le 22 septembre 2018 ouvert à tous **puis inscription à l'année obligatoire.**

Matériel nécessaire : tenue souple en coton, plaid, nécessaire de notes, petit coussin pour la tête.

Dates (merci de les noter dès aujourd'hui afin de ne pas me demander tout au long de l'année s'il y a cours ou non ...petit clin d'œil aux têtes en l'air...)

22 septembre, 20 octobre, 24 novembre, 15 décembre, 19 janvier, 23 février, 23 mars, 20 avril, 18 mai, 15 juin.

Coût : 300 € les 10 cours + adhésion 20€

Premier cours découverte : 55 €

Massage à l'huile à Saint-Gilles : Un samedi par mois de 17 h à 19 h 30. Juste après le shiatsu cf dates ci-dessus.

Prévoir un immense drap de bain, sous vêtements qui ne craignent pas l'huile, huile de massage, huile essentielle, chaussons, petit récipient pour réceptionner votre bouteille d'huile, nécessaire de notes.

Coût : 300 € les 10 cours + 20€ cotisation 55 € premier cours découverte.

Forfait shiatsu + huile : 530 € + 20€ cotisation. Bien évidemment, vous ne réglez qu'une seule fois la cotisation qui aide aux frais de photocopies, frais de déplacement pour l'essence.

Attention cependant : si au moins 8 personnes ! Merci de vous inscrire afin de réserver votre place.

Gymnastique de tonification, étirement des muscles, massages :

Le jeudi (18h45-20h15)

Début des cours le jeudi 13 septembre 2018 – Dernier cours 13 juin 2019. Merci de venir au moins 5 minutes avant le début du cours.

Pas de cours pendant les vacances scolaires (un cours sera cependant assuré s'il y a deux semaines de vacances), le dojo vous est proposé tout au long de l'année et vous pouvez vous entraîner seul(e) ou à plusieurs.

Coût : 180 € à l'année + adhésion 20 €

Marche :

Attention, changement !

Une marche mensuelle vous est à nouveau proposée le **vendredi** soir de 18 h 30 à 19 h 30 jusqu'au printemps. Afin de simplifier, il s'agira de chaque premier vendredi de chaque mois hors vacances scolaires. Marche gratuite, ouverte à tous.

Départ au son de cloche - place de l'église.

Première marche vendredi 07 septembre – dernière : 1er mars

Cours animés par Sylvain :

Nen Aïkidô : le style d'Aïkidô de St Gilles avec enseignement par niveaux.

Le mercredi de 18h00 à 20h00 et le vendredi de 18h00 à 20h00.

Les Misogi d'été furent une réussite ! Comme il a été énoncé lors de l'AG, nous continuerons ce travail dans la logique de progression de la méthode – à savoir un Misogi par mois, le 3ème ou 4ème vendredi (en fonction de mes stages).

Début des cours le mercredi 5 septembre 2018.

Jodô : Le style de Shintô Muso Ryû de la Fédération Européenne

Le samedi de 09h00 à 11h00.

Début des cours le samedi 08 septembre 2018.

Iaïdô : Le style de Muso Shinden Ryû de la Fédération Européenne de Iaïdô principalement et accessoirement des autres écoles de Iaï.

Le mercredi de 20h00 à 21h00 et le samedi de 11h00 à 12h00.

Début des cours le mercredi 5 septembre 2018 .

Aïki Taïso, Kiko et Tai Chi : Toutes les préparations et les séries de respiration que nous connaissons.

Le lundi et/ou le samedi de 07h55 à 08h55

Début des cours le lundi 3 septembre 2018.

Coût : 180 € à l'année + 20 € cotisation.

Huttes à sudation : 4 huttes par an, autour de chaque solstice ou équinoxe.

Les dates : 22 septembre, 16 décembre, 24 mars et 16 (ou samedi soir 15) juin.

Rappel : afin de respecter la notion de groupe et de partage, il est toujours demandé à ce que chacun s'engage **et** pour la hutte **et** pour le repas en commun. Si toutefois vous ne pouvez vous libérer pour ces deux moments, il est préférable de ne pas venir à la hutte. **Nous insistons !!!**

Coût : Première hutte : 40 € (inscription comprise).

Inscription à l'année (dès la hutte de septembre) soit les 4 huttes: 80 €

Musique Traditionnelle et Folklorique : Entraînement de musique trad de 20h30 à 22h30 environ. Le vendredi soir.

Nous essaierons de tenir un calendrier d'entraînements. Après les diverses manifestations de cette saison, nous avons encore des demandes pour cette année.

Il faudra par contre travailler la notion de groupe musical. Le rythme (métronome), un minimum de solfège et un travail de mémoire seront nécessaires. N'hésitez pas à nous rejoindre avec votre instrument ! Nous vous accueillerons avec plaisir !

Coût : 20 € cotisation.

Stages prévus à Saint Gilles avec Sylvain et intervenants extérieurs :

Stage de Calligraphie anglaise par Giulio Casarini : date à venir

Stage de Ryûshin Shochi ryû par Dominique Andlauer : date à venir

Avec Sylvain :

Stage d'Aïkidô (3 dans la saison) : 10-11 nov, 02-03 fév, 04-05 mai.

Stage de Iai/ken : date à venir

Stage de Jodô : date à venir

Stage de Shodô (initiation à la calligraphie Japonaise) : date à venir

Dates à retenir dès à présent :

Vendredi 7 septembre : nettoyage annuel du dojo tous ensemble.

Samedi 26 janvier : bal trad annuel Saint-Gilles

Vendredi 07 juin assemblée générale

Vendredi 21 juin fête de la musique à Saint Gilles.

Dans l'attente de vous revoir, nous vous souhaitons une belle fin d'été. Nous vous espérons remplis d'énergie et d'enthousiasme !

A bientôt !

Nathalie 06 84 43 56 61

Sylvain 06 72 69 79 57

Dojo : 03 85 45 34 44