

« l'Institut de Nuages Flottants »

Vous invite à participer au

- CAMP D'ÉTÉ -

Life Exercises 2022

Shintaido/Kenjutsu (boken), Tai-Chi Wu

Dirigé par

Ito Sensei

Du Jeudi 7 juillet (accueil 16 h)

Au Jeudi 14 juillet (clôture 12 h)

Sud Aveyron (Verrières, près de Millau)

-Jours et pratiques à la carte-

- En pleine nature, au cœur du parc régional des Grandes Causses-



Programme du stage :

- Accueil : jeudi 7 juillet à partir de 16 h, 1ere pratique le 8, à 8h
- Deux pratiques chaque jour,
- Matin : shintaido/kenjustu, amma ...
- Fin d'après-midi : Tai-chi Wu, Chi Kong, amma ...
- Clôture et rangement : le jeudi 14 juillet vers 12 h

Le lundi 11 JUILLET, jour de repos, PAS D'ENSEIGNEMENT

Mais diverses activités seront proposées (voir programme «off»)

Si vous voulez rentrer dans le planning du OFF, n'hésitez pas à contacter le coordinateur, **Jean-Pierre Ulzega au 06 64 86 58 27**

« Off » dans l'après midi et en soirée

- Une interview/ témoignage d'Ito Sensei sur « 45 ans de pratique en France, ses différentes étapes »
- Musique, chants, danse, fiesta de Pleine Lune !! (Amenez vos instruments !)
- Chants avec Pascal
- Sagesse des Tupi Guaranis, Calligraphie : explication et contenu du Kanji avec Clélie
- Une conférence-atelier par Marga « autour du cœur », un peu de théorie et exercice pour rencontrer l'espace du cœur ; 1 heure, un apres-midi
- Partages : Sur la pratique et la méditation au quotidien ;
: Sur le soin, le mokuso, le salut avec Phillipe Beauvois
- Initiation au jonglage avec Romain
- (Recherche et développement) Kotodama chant des voyelles à 23h00 avec Olivier
- Divers soins shiatsu, osteo, etc peuvent etre aussi proposés sur rv (voir sur place)

L'ENSEIGNEMENT D'ITO SENSEÏ

Est accessible à tous niveaux, débutants, intermédiaires, avancés et vous permettra d'enrichir votre pratique personnelle, qu'elle vienne du Shiatsu, du Taïchi, du Shintaido ou autres...

Haroyushi Fugaku Ito est né à Hiroshima en 1942, il obtient très jeune le plus haut grade de l'école Karaté-Do Shotokai de Maître Egami .Il a participé activement au mouvement Rakutenkai durant la création du Shintaido et à son développement au niveau international.

En 1975, il quitte le Japon pour vivre à San Francisco et fonde « Shintaido of America ». Il a également étudié l'Anma, le Shiatsu, la méditation et les exercices de santé. Master instructeur de Shintaido depuis 1988. Il obtient également les plus hauts grades en Shin-bojutsu et Shin-karaté.

Aujourd'hui Ito Senseï continue l'évolution de sa pratique et de son enseignement à travers l'étude du Gi Gong et du Taïchi style Wu, de et avec Maître Mâ Chang Xun, Depuis quelques années il propose un programme de méditation à travers www.taimyo.net un lien mondial pour la paix et sa méthode : Life Exercises «Exercices de vie » une approche très personnelle basée sur 3 piliers fondamentaux :

- 1) Shintaido (et ses dérivés Bojutsu, Kenjutsu, Karaté...)
- 2) Gi Gong et Taïchi Wu
- 3) Amma, Shiatsu et les exercices de santé.

Son enseignement répond clairement aux besoins d'aujourd'hui.

Il nous le livre avec simplicité, profondeur et humour !

ORGANIGRAMME :

Ito Senseï : Directeur Technique

Philippe Beauvois : Organisateur/Facilitateur de l'enseignement Shintaido/Kenjutsu

Olivier Delhommeau : Directeur du programme d'enseignement du TaiChiWu

Gilles Voillot, Sylvie Alexandre, Clélie Dudon, Nicole Beauvois-Ito, Romain Moussy : Goreisha

Organisation :

Basée sur le partage « auberge espagnole » qui propose la participation de tous (Courses, cuisine, service à table, ménage, rangement ...)

Tarif enseignement :

= 27 € par pratique (2h30environ), forfait 12 pratiques : 270 €

-20 ans = 10 € - 15 ans = gratuit

Nous contacter, En cas de difficultés financières

Tarif hébergement :

Si possible : Amener 2 draps (lit une place) et taie d'oreiller

(sauf ceux qui restent tout le séjour, lits faits à l'arrivée)

Par nuit, en chambre 2, 3 à 6 lits = 23 à 27 €

(Douche et sanitaire dans chaque chambre)

Camping car = 10 € par personne/jour

Camping (places limitées) = 10 € par pers/jour, - de 12 ans = 6 €, - de 5 ans = gratuit.

Accès aux sanitaires et parties communes pour les campeurs, bien sur !!

Si vous n'êtes pas hébergé au Centre : Un supplément de 5 € par jour vous sera demandé pour participations au frais de location des locaux.

Budget Repas:

Vous pouvez amener de la nourriture bio/locale/végétarienne ou alimenter la caisse commune.

Compter environ 12 € jour par personne pour 2 repas + petit-déjeuner et pauses

Commerces à 15 km..., fromage, miel, confiture et yaourt de brebis sur place

Accompagnants :

Vos conjoints, enfants, sont les bienvenus pour profiter du lieu, de l'ambiance ... !

S'ils ne pratiquent pas, ils seront sur liste d'attente suivant la place ;

Tarif accompagnant adulte : Participation : 5 € par jour + hébergement/nour

Prévoir :

Une tenue dédiée à la pratique : Keikogi et Tabis autant que possible, sinon habits blancs ou noirs et chaussures pour l'extérieur, coupe-vent, vêtements de rechange ext- int, les nuits peuvent être fraîches, 800m alt, pensez à la 'ptite laine'.

Si vous désirez pratiquez le kenjustsu, venez avec votre boken !



Le lieu :

Ferme de la Blaquièrre (<http://www.lablaquiere.com/>)

Ferme isolée en pleine nature proche de Millau et des Gorges du Tarn dans l'Aveyron, au cœur du Parc Régional des Grandes Causses,

Coordonnée GPS : N 44.22991 - E 3.02875

Sur l'Autoroute A75 prendre la sortie 44 : Verrières

(Ne pas sortir à la 44.1 : Gorges du Tarn)

A la sortie de l'autoroute : **Ne pas suivre "Verrières"** car nous sommes à 18 km du village !

Suivre les petits panneaux « Ferme de la Blaquièrre » Direction « Centre de vacances de Bécours »

A 1 km prendre à droite, la même direction.

Aller tout droit pendant 3 km.

Au croisement, pour aller au le gîte de La Blaquièrre : suivre les panneaux "La Blaquièrre" puis à la ferme suivre les panneaux jaunes "Gîte de La Blaquièrre".

Train = Severac le Château ou Millau puis covoiturage (à prévoir à l'avance)

Contact, inscription, renseignement : isa 07/52/64/64/43

Isa_64@yahoo.fr

<https://institutdenuagesflottants.com>

