

Stage KEIKO 24 2013

4^{eme} édition

« 24 heures pour respirer karaté »

DEBUT vendredi 5 juillet à 19h30

FIN samedi 6 juillet 19h30

animé par Lazare Pouchard 4^{eme} dan et Hervé Lesueur 4^{eme} dan
et repas préparés par Akané



Lieu : dojo de Larçay (Salle François Mitterrand - 37270)

Participation : 60€ repas compris

Programme en cours, mais pour vous donner une idée !!

19h30 à 21h30 : keiko 21h30 à 22h30 : repas 22h30 à 3h00 : keiko (dans la forêt de Larçay) 3h00 à 7h00 : repos
(vous dormirez sur les tatamis) 7h00 à 8h30 ; réveil corporel et qi gong 8h30 à 9h30 : petit déjeuner 9h30 à 12h30 :
keiko 12h30 à 15h00 : déjeuner et sieste 15h00 à 19h30 : keiko et fin du stage

Si vous avez des contraintes (distance, travail) pour arriver à l'heure, me prévenir, merci !

Renseignements et inscription **obligatoire, possible jusqu'au 15 juin**