

**Stage d'Aïkido pour femmes à Manas, Drôme
du 21 au 28 juillet 2019
avec Juta et Silva**



Juta Looser-Bernard, 4^e Dan, est suisse-allemande et vit depuis 43 ans en France où elle dirige depuis 18 ans son Dojo privé à Manas. Il y a trente ans, elle animait déjà les stages de femmes. Certaines parmi vous s'en souviennent peut-être. Nous nous réjouissons de la retrouver !

Silva Tscherner, 5^e Dan, est également suisse-allemande. Elle aussi vit depuis environ 40 ans en France où elle dirige son Dojo à ciel ouvert dans les Cévennes. Lors du stage de femmes 2017, elle a accepté spontanément de remplacer Juta qui était blessée.

Maintenant, les deux « sœurs de cœur » vont réunir leurs forces et co-animer le stage 2019!



Le Dojo :

Deux tatami (77 mètres carrés à l'intérieur dans le Dojo et 120 mètres carrés à l'extérieur dans le jardin) offrent à 24 participantes de multiples possibilités.

Les entraînements :

8h15 – 8h45 Méditation

9h – 11h45 Aïkido, toutes ensemble ou simultanément en groupes

11h45 – 12h15 petite collation

12h15 – 13h Armes

13h10 – 13h40 Aïki-Taïso (centrage, ancrage, relaxation, respiration)

A cause de la chaleur provençale, nous ne pratiquerons que les matins.

Les après-midis et soirées seront libres pour profiter du parc et de la piscine du gîte, de la rivière proche, des alentours charmants. Les stagiaires ont aussi l'occasion de proposer leurs idées (cours, activités...).

La durée :

Le jour d'arrivée est le dimanche 21 juillet. Le stage offre six jours de pratique. Le départ est prévu le dimanche 28 juillet.

L'hébergement :

A Manas, à peine à dix minutes à pied du Dojo, il y a trois gîtes qui peuvent héberger toutes les femmes en chambres à deux ou plusieurs lits :

-« les Micocouliers », une maison de luxe dans les hauts du village, avec piscine, jardin, forêt, hamacs, vue sur les toits de Manas,

-« le Clos du Moulin neuf », une maison de maître à l'entrée du village, avec grand jardin, piscine et vue magnifique,

-« la Berthouine », une ancienne petite maison bien restaurée dans le cœur du village.

-Il y a aussi la possibilité de planter sa tente dans le jardin du Dojo et/ou de dormir sur le tatami.

Qui souhaite plus d'intimité et de confort, peut évidemment chercher une location indépendante dans un village voisin.
Ainsi chaque participante trouvera un hébergement adapté à ses besoins et à son budget.

Les repas :

Le petit déjeuner sera pris dans les différents hébergements.
Pour le déjeuner et pour le dîner, Hildegarde, une cuisinière du village voisin, nous aura préparé un repas bio, local et végétarien.
Le déjeuner et le dîner seront pris en commun au gîte « le Clos du Moulin neuf », sous le vieil arbre du parc ou dans une grande cave voûtée.

Les frais :

Stage, nourriture (trois repas par jour), salaire cuisinière et la location de la salle à manger commune coûtent entre 330€ et 390€ (estimation personnelle).
Le prix de l'hébergement pour la semaine varie selon son confort :
Les Micocouliers : 210€ / Le Clos du Moulin Neuf : 170€ / La Berthouine : 120€ / tente ou tatami : 35€

Si besoin, une réduction peut être accordée.

Les stagiaires :

Le stage accueille maximum 24 femmes de tous niveaux, toutes nationalités, tous âges.
Bienvenue aussi aux débutantes !

L'inscription :

Dès maintenant par mail à Birgit ou Christine : aikidocamp@gmx.net
Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée. Merci de préciser vos souhaits d'hébergement !
Dès que vous avez reçu la confirmation de votre inscription, il vous sera demandé de payer 100€ d'arrhes. En cas de désistement - et si nous ne trouvons personne pour vous remplacer - nous en retiendrons 25€.

Le lieu :

Manas, un village médiéval de 180 habitants, se trouve en pleine campagne entre Crest, Montélimar et Dieulefit, dans le département de la Drôme, entre Valence et Avignon. La gare la plus proche est Montélimar d'où un taxi à la demande (TAD, 1€) peut vous amener jusqu'à Manas!

Liens :

Le Dojo de Juta: dojodemanas.fr
Le gîte « le Clos du Moulin neuf » : www.pour-les-vacances.com/site-13185
Le gîte « la Berthouine » : <http://berthouine.free.fr/>
Le groupe de femmes : www.women-aikido.jimdo.com

Renseignements :

aikidocamp@gmx.net

Nous nous réjouissons de vous retrouver à Manas !
Aïkidocalement,
les organisatrices, Birgit et Christine

