

**Women Aïkido Week (WAW)**  
**Stage international au Kniebis / Freudenstadt**  
**dans la Forêt Noire / Allemagne du Sud**  
**Du 31 juillet au 7 août 2021**  
**Avec Jutta Looser-Bernard, 5.Dan, B.E.1**



**La prof :**

Jutta est suisse allemande et vit depuis des décennies en France. Elle a commencé l'Aïkido en 1977 à Paris avec Maître Noro, puis avec Christian Tissier. Ses influences principales sont Maîtres Endo et Yamashima, ainsi que Philippe Gouttard et Luc Mathevet. Elle enseigne depuis 1980 et dirige depuis 2000 son propre Dojo à Manas dans la Drôme.

En juillet 2019, nous avons pu y vivre un stage merveilleux, animé par Jutta et Silva Tschärner.

Jutta réunit la pratique de l'Aïkido avec celle du ZaZen et de l'Aïki-Taïso – une combinaison riche et particulière.

**Le Dojo :**

Nous pratiquerons dans un gymnase spacieux et lumineux, avec vue sur la forêt, sur un tatami d'au moins 100 mètres carrés. A cause de Corona, le nombre de participantes est actuellement limité à 19 personnes. Nous espérons évidemment que pour l'été, cette restriction sera levée. Quoi qu'il en soit, nous souhaitons pouvoir accueillir plus de femmes – quitte à organiser par moments un programme parallèle à l'extérieur.

**L'Hébergement :**

Nous logerons ensemble dans un grand gîte confortable ([www.naturfreundehaus-kniebis.de](http://www.naturfreundehaus-kniebis.de)), réservé exclusivement pour notre groupe. Il se trouve sur une clairière à 590 mètres d'altitude, et offre une vue spectaculaire sur la Forêt Noire. Avec 6 chambres individuelles, 12 chambres pour deux personnes, 2 chambres pour trois et 2 chambres pour 4 personnes, il y a le choix. Il faut apporter draps et serviettes, (que l'on peut aussi les louer sur place pour 7€). Malheureusement il n'est pas possible de planter sa tente dans le jardin.

**Les Horaires :**

Le gîte se trouve à 20 minutes à pieds du Dojo. Pour n'avoir qu'une fois par jour à faire ce chemin, nous proposons l'horaire suivant (susceptible de modifications):

9h – 9h20 ZaZen

9h30 – 11h Aïkido

11h – 11h15 pause

11h15 – 12h Aïkido

12h – 12h15 pause

12h15 – 12h45 Armes

12h45 – 13h15 pause

13h15 – 13h45 Aïki-Taïso

Ces horaires ont fait leur preuve, il y a deux ans à Manas. Certaines femmes craignaient la longueur de la matinée. Mais grâce aux petits en-cas (fruits frais et secs, boissons) lors des pauses, cette formule se révélait appréciable, car elle laisse les après-midis libres. Le « Naturfreundehaus » nous offre l'utilisation gratuite des transports communs pour explorer les environs. En début de soirée, il peut y avoir un cours supplémentaire, animé par les femmes du groupe (danse contact, Shiatsu, Chi Qong, Tango etc).

**La Durée du stage :**

Arrivée le samedi 31 juillet à partir de 12h (premier repas : le Dîner vers 19h30)

Départ le samedi 7 août avant 12h (dernier repas : un Brunch vers 10h)

**Les Repas :**

Susanne Peschkes, cuisinière expérimentée que certaines connaissent déjà, nous préparera deux fois par jour un repas végétarien et bio.

**Les Frais :**

Tout compris : entre 400€ et 440€

En détail : Entraînement 150€ / Hébergement 168€ (plus un supplément de 35€ pour chambre individuelle) / Repas 100€, soit un total de 418€. Notre système de solidarité a toujours bien fonctionné : Celles qui peuvent payer un peu plus permettent à d'autres de payer un peu moins...

Nous pouvons garder le tarif bas, parce que l'utilisation du Dojo nous est offerte !

Nous souhaitons pouvoir proposer une place gratuite et des réductions. En cas de besoin, contactez les organisatrices !

**Inscription et renseignements:**

Dès maintenant auprès de Christine et Birgit par mail [aikidocamp@gmx.net](mailto:aikidocamp@gmx.net) !

Ce stage s'adresse aussi aux débutantes !

Lors de la confirmation de l'inscription, il faudra payer 100€ d'arrhes.

En cas de désistement, et si personne sur la liste d'attente ne peut vous remplacer, il y aura une retenue de 25€.

Si le stage doit être annulé à cause de Corona, les arrhes seront évidemment remboursées.

**Liens :**

Stages de femmes : [www.women-aikido.jimdo.com](http://www.women-aikido.jimdo.com)

Naturfreundehaus : [www.naturfreundehaus-kniebis.de](http://www.naturfreundehaus-kniebis.de)

Juta : [www.dojodemanas.fr](http://www.dojodemanas.fr)

Nous vous attendons avec joie !

Les organisatrices, Birgit et Christine