

ACCADEMIA ESTIVA

MONTAGNA & YOSEIKAN BUDO

11-15 Agosto a Brunico

Vivi la tua passione! Cerca ciò che ti ispira! Trova ciò che ami e seguilo con tutto il tuo cuore ...

養正館武道

con il **Maestro Roman Patuzzi, 7° Dan YOSEIKAN**

Cari amici,
da molti anni teniamo questo particolare allenamento estivo, a Brunico, con lo sport e la nostra arte marziale, approfittando delle numerose e interessanti proposte che il nostro Dojo offre, sia nell'ambito sportivo che ricreativo.

In questo lungo stage estivo dello Yoseikan Budo, non a caso considerato uno dei più importanti a livello regionale, la nostra "Accademia Estiva" offre corsi individuali di base, sia sui Kata che nel Randori, secondo i principi della Scuola Yoseikan.

È un valido supplemento al tuo percorso di artista marziale, dove riceverai nuovi impulsi alla tua conoscenza e alla tua preparazione specifica per i passaggi di grado.

Naturalmente, considerato il periodo estivo e "vacanziero", oltre agli allenamenti Yoseikan nel Dojo o all'aperto, che ti consentiranno di approfondire la tua esperienza, ti offriremo anche momenti ricreativi e di relax, per staccare decisamente dalla routine e dalle problematiche quotidiane che spesso si accumulano nella nostra vita.

Sulla base delle precedenti edizioni di questo stage, riteniamo opportuno limitare il numero di presenze a 30 partecipanti, per far sì che il Maestro Patuzzi possa seguire tutti con particolare cura.

In considerazione del fatto che questo evento richiede una pianificazione dettagliata, ti chiediamo gentilmente di agevolarci, inviandoci la tua eventuale iscrizione al più presto, in modo da consentirci di predisporre ogni cosa con precisione.

Ti aspettiamo con grande piacere!

Programma di allenamento (fino a 6 ore al giorno).

A) Tecniche di base, principi, metodi, applicazioni pratiche, Randori . B) Kata – Yoseikan, Aikido, Ken Jitsu, Iai. C) Kata coaching (programma esame). D) Tai Ki, Taiso, Jogging

Programma per il tempo libero (è possibile scegliere l'attività che si preferisce) Escursione in montagna, Barbecue nel bosco, Escursione con E-Bike/Flytour

È possibile pernottare nel Dojo al costo di 10,00€ a notte.

Durante gli orari di apertura del Centro Sportivo, tutti i servizi – palestra pesi, sale fitness – sono disponibili gratuitamente ai partecipanti allo stage "Accademia Estiva". Il biglietto d'ingresso alla piscina è ridotto per i partecipanti allo Stage.

PROGRAMMA ACCADEMIA ESTIVA YOSEIKAN ⁽¹⁾

Da sabato 11.08 a martedì 14.08

- 08:00 – 09:00** **Allenamento iniziale (1h)**
(D) Budo Ki all'aperto nel bosco
Colazione
- 10:00 – 12:30** **Allenamento del mattino (2,5h)**
(B) Allenamento individuale
(A) Allenamento
Pausa pranzo
- 14:00 – 18:30** **Attività pomeridiana**
ricreative e/o di allenamento (1,5 h)
(C) Kata Coaching
- 19:00 – 20:30** **Allenamento serale (1,5h)**
(A – B) Tecnica, Khion, Randori
Cena

Mercoledì 15.08.18 - Escursione notturna in montagna.

Partenza ore 4:00. In cima, allenamento Aikido fino all'alba; colazione in montagna e discesa.

Allenamento finale nel Dojo fino alle 15:00.

⁽¹⁾Il programma può subire modifiche

Costi ed iscrizioni:

- | | | |
|----|----------------------------|---------------------|
| a) | Entro il 15/07/2018 | 150 € |
| b) | Entro il 01/08/2018 | 180 € |
| c) | Dopo il 01/08/2018 | 200 € |
| d) | Giovani e studenti | 50% riduzione |
| e) | Singolo giorno | 60 € ⁽²⁾ |

Numero massimo di partecipanti: 30 persone

Partecipazione giornaliera: solo se disponibile

Iscrizione senza impegno presso: svyb@yoseikan.it

L'iscrizione è garantita solo con allegata ricevuta di avvenuto bonifico sul conto del SVYB:

IBAN: IT 46 Y058 5658 2400 1057 0005 800

Sul posto solo con bancomat