

19^a ACCADEMIA ESTIVA MONTAGNA & YOSEIKAN SPORT 13-16 agosto 2020 a Brunico

*Imparare – Crescere – Ridere – Amare
La diversità dello Yoseikan si manifesta
negli elementi costitutivi della vita!*

con il **Maestro Roman Patuzzi, 8° Dan**

ACCADEMIA INTERNAZIONALE ESTIVA DELLA SVYB

*Senza la volontà di apprendere non c'è sviluppo personale.
Divertirsi e ridere in amicizia rilassa e libera sentimenti positivi.*

- **Tecnica, Kata, Randori**
- **Ken Jitsu e meditazione**
- **Preparazione atletica**
- **Programmazione del tempo libero**
- **Allenarsi, divertirsi, festeggiare e rilassarsi con gli amici**
- **Giornate intense, grande sport**

In base all'esperienza delle precedenti edizioni abbiamo deciso di limitare la partecipazione ad un **massimo di 20 persone**. Poiché abbiamo bisogno del tempo necessario per organizzare accuratamente questo nostro evento, ti preghiamo di informarci al più presto della tua partecipazione. Saremo davvero felici di rivederti tra di noi!

Programma di allenamento: Basi e fondamenti, Tecniche specifiche, Principi, Metodi, Applicazioni pratiche, Randori; Focus su Budo, Aikido, Ken-Jitsu, Iai; Kata e Randori, Coaching su programma esami; Tai Ki e Taiso.

Programma tempo libero a scelta: Escursione alpina, escursione in E-Bike o percorso tiro con l'arco.

Grande festa serale al campo indiano.

Pernottamento nel Dojo: 10 € contributo spese al giorno.

Durante l'orario di apertura del Centro tutte le strutture del Centro sono disponibili gratuitamente per i partecipanti.

Il Centro è predisposto per il rispetto delle normative ANTI-COVID19.

PROGRAMMA ACCADEMIA ESTIVA

Giovedì 13.08.20

19³⁰-21³⁰: **Training serale – Nozioni base e Coaching**

Venerdì 14.08.20 e Sabato 15.08.20

08⁰⁰-09⁰⁰: **Training primo mattino** (nel bosco)

Taiso e Budo Ki all'aperto – Ken, Jo, Iai

09³⁰-11³⁰: **Training del mattino (2 h)**

Focus: **Nozioni di base del Budo e Ken**

Focus: **Aikido e Jo**

Dalle 12⁰⁰: **Programma tempo libero**

- Escursione E-Bike ad una malga.

- Escursione /Rafting + campo indiano

19³⁰-21⁰⁰: **Training serale > Kata e Coaching**

Sabato sera: Festa al campo indiano

Domenica 16.08.20: Allenamento finale

08⁰⁰-09⁰⁰: **Training primo mattino** (nel bosco)

Taiso e Budo Ki all'aperto – Ken, Jo, Iai

09³⁰-11³⁰: **Training del mattino (2 h)**

Focus: **Kata Coaching**

Salvo modifiche

Costi e modalità di iscrizione:

- | | |
|-----------------------------|-------|
| a) Entro il 26.07.20 | 210 € |
| b) Entro il 01.08.20 | 230 € |
| c) Dal 01.08.2020 | 250 € |

> **Iscrizioni solo tramite il portale:**

www.meeting-yoseikan.it

Prenotazione vincolante solo con allegata ricevuta di pagamento su conto corrente SVYB:

IBAN: IT 46 Y058 5658 2400 1057 0005 800

Posto disponibili: massimo 20 / minimo 14 persone