

Programma "1° Stage Rasen"

Come preparazione degli esami di Kendō e laidō. Milano 23-24-25 Ottobre 2009

Tenuto da: **Nicola Casamassima 5° Dan Kendō, laidō**

23.10 - Venerdì

17:00 Arrivo al Dojō: Via Salvatore Pianell, 21 Milano

17:30 Preparazione attrezzature, brevi cenni sulla sicurezza nell'insegnamento.

18:00 - 18:30 Zazen

18:30 - 19:15 laidō

19:15 - 20:15 Kendō Katà

20:15 - 20:45 Kendō Dai Ici Kion

20:45 - 21:15 Kendō Bogu

21:45 Cena

23:00 Pernottamento al Dojō (portarsi sacco a pelo e cuscino, sono a disposizione futon).

24.10 - Sabato

08:00 - 08:30 Zazen

08:30 - 09:30 Colazione (nella pausa comprare il necessario per pranzo: ci sono negozi vicini)

09:30 - 10:15 laidō

10:15 - 11:00 Kendō Katà

11:00 - 11:45 Kendō Dai Ici Kion

11:45 - 12:30 Kendō Bogu

13:00 - 15:00 Pausa pranzo (si può pranzare al Dojō)

15:30 - 16:00 Kendō Katà

16:00 - 16:30 Dai Ici Kion

16:30 - 17:30 Kendō Bogu

17:45 - 18:00 Embu: Koryū, laidō, Kendō Katà, Dai Ici Kion

19:30 Cena

21:30 Pernottamento al Dojō

25.10 - Domenica

08:00 - 08:30 Zazen

08:30 - 09:30 Colazione

09:30 - 10:15 laidō

10:15 - 11:00 Kendō Katà

11:00 - 11:45 Kendō Dai Ici Kion

11:45 - 12:30 Kendō Bogu

13:00 Pranzo

Il ritmo della pratica può variare a seconda delle esigenze e a discrezione dell'insegnante.

Anche se molti non praticano Zazen o laidō il consiglio è di praticare tutto il programma dello Stage. Futon e cuscini da Zazen sono a disposizione.

Costo dello stage

3 giorni (compreso pernottamento nel Dojō) 60€

1/2 giorni (compreso pernottamento nel Dojō) 50€

Per garantire lo svolgimento in sicurezza degli allenamenti lo stage sarà a numero chiuso, chi è interessato a partecipare è pregato di comunicare il prima possibile la propria adesione ai contatti indicati di seguito.

Rasen Via Salvatore Pianell, 21 - 20125 - Milano

Cell. +39 329 4191848 - Nicola Casamassima

E.mail: rasenbudozen@yahoo.it

www.rasenbudozen.com