



## Programma "3° Stage Rasen"

incontro con i ragazzi del Dojo Makoto di Trieste  
ed esami da 6° a 2° Kyu

Milano dal 25-marzo al 27-marzo 2011- Tenuto da: *Nicola Casamassima* 5° Dan Kendō, Iaidō

### 25-3-Venerdì:

17,00 **Arrivo al Dojō: Via Salvatore Pianell,21 Milano**  
17,30 Preparazione attrezzature  
18,00-18,30 Zazen  
18,30-19,15 Iaidō  
19,15-20,15 Kendō Katà  
20,15-20,45 Kendō Dai Ichi Kihon  
20,45-21,15 Kendō Bogu  
21,45 Cena in pizzeria (Al Desiderio 200mt dalla palestra)  
23,00 pernottamento in palestra (portarsi sacco a pelo e cuscino) sono a disposizione materassi.

### 26 -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 Iaidō  
10,15-11,00 Kendō Katà  
11,00-11,45 Kendō Dai Ichi Kion Dai Ni Kihon  
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 Ichi Kion  
16,30-17,30 Kendō Bogu  
17,45-18,00 **Embu.** Koryū,Iaidō,kendō Katà, Dai Ichi/Ni Kihon  
19,30- Cena **Pizzeria al Desiderio**  
21,30- Pernottamento al Dojo

### 27 -Domenica:

08,00-08,30 Zazen  
08,30-09,30 Colazione  
09,30-10,15 Iaidō  
10,15-11,00 Kendō Katà  
11,00-11,45 Kendō Dai Ichi Kion  
11,45-12,30 Kendō Bogu  
12,30- Esami