



Programma "6° Stage Rasen" incontro con i Dojo:

Ao Take Trieste-Mu Mun Kwan Ticino-Mu Mun Kwan Milano
Milano dal 18 al 20 ottobre 2013 - Tenuto da: *Nicola Casamassima*

18- Venerdì:

18,00 **Arrivo al Dojō: Via Salvatore Pianell, 21 Milano**
18,15-18,30 Preparazione attrezzature
18,30-19,00 Zazen
19,00-20,00 Iaidō ZNKR
20,00-20,30 Kendō Katà
20,30-21,00 Kendō gigeiko
A seguire Cena in pizzeria ("Al Desiderio" 200mt dalla palestra)
pernottamento in palestra (portarsi sacco a pelo e cuscino) sono a disposizione materassi.

19- Sabato:

08,00-08,30 Zazen
08,30-09,30 **Colazione** (nella pausa , comprare il necessario per pranzo, ci sono negozi vicini)
09,30-10,30 Iaidō ZNKR
10,30-11,30 Kendō Katà
11,30-12,00 **Kendō Dai Ni/San Kihon con bogu**
12,00-12,30 Kendō Bogu
13,00-16,00 **Pausa pranzo** (si può pranzare al Dojō)
16,00-17,00 **Iaido Ko Ryu Mūsōshindenryū**
17,00-18,00 Kendō Katà
18,00-19,00 Kendō Bogu
19,00-20,00 **Embu:** Koryū-Iaidō-Kendō
20,30- Cena **Pizzeria al Desiderio (convenzione pizza o primo + bibita + caffè 10/15€)**
Pernottamento al Dojo

20- Domenica:

08,00-08,30 Zazen
08,30-09,30 Colazione
09,30-10,30 Iaidō ZNKR - **Ko Ryu Mūsōshindenryū**
10,30-11,30 Kendō Katà
11,30-12,00 Kendō Bogu
12,00-13,30 **Shiai Kendo**

Note :

Costo dello stage 3 giorni 50€ (compreso pernottamento nel Dojō , portare cuscino e sacco a pelo) (fino a 15 anni 20€). Si ricorda di portare con sé copia del certificato medico valido e tesserino Cik. Chi non fosse in regola lo comunichi per tempo a Nicola Casamassima. Il ritmo della pratica può variare a seconda delle esigenze e a discrezione dell'insegnante. Futon e cuscini da Zazen sono a disposizione. Gli accompagnatori potranno pernottare ed eventualmente praticare Zazen gratuitamente. E' possibile concordare menù da 10/15 € (il ristorante oltre la pizza, prepara primi e secondi: carne/pesce e sushi). **E' previsto per domenica uno shiai di Kendo .**