

7° Stage al Rasen

incontro con i Dojo:

Ao Take Trieste - Mu Mun Kwan Ticino - Mu Mun Kwan Milano

dal 23 al 25 Maggio 2014 – Tenuto da: *Nicola Casamassima*

23- 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.

24-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, pernottamento al dojo**

25-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 Kendō Bogu

11,30-12,30 **Shiai Kendo**

12,30-13,30 **Esami e premiazione**

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 e gli esami fino a secondo kyu (quota registrazione esame 10€).

E' necessario versare una preiscrizione di 20€ entro fine Marzo (non rimborsabile) al proprio istruttore. E' possibile partecipare solo ad una parte dello stage su richiesta. Chi volesse pernottare in hotel lo comunichi per tempo a Nicola.

Associazione Sportiva Dilettantistica Mu Mun Kwan Dojo Centrale

Presidente Onorario: M° Kim Taek Joon, Hanshi 8° dan Kendo | Presidente e D.T.: Nicola Casamassima, 5° dan Kendo e 5° dan Iaido

Sede legale: via S. Pianell, 21 - 20125 (MI) | C.F.: 97298880150 | Tel. +39 329 4191848 | nicommk@yahoo.it | www.mumunkwan.org

