

Associazione Sportivo Culturale



AIKIDO AIKI-TAISO Meditazione ZEN

SITO : [www.bushidonovara.it](http://www.bushidonovara.it)  
MAIL : [info@bushidonovara.it](mailto:info@bushidonovara.it)



## SOLSTIZIO D'INVERNO

Evento Cosmico di Rinnovamento e Cambiamento  
“Festività Natalizie e di Fine Anno”

Per Festeggiare

**Domenica 19 dicembre 2010**

Si organizza uno Stage di

# AIKIDO

*“LA VIA DELL'ARMONIA”*

Lo Stage è Aperto a TUTTI, praticanti e non

Nell'ambito dello Stage, verranno siluppati:

- Jo e Boken (Bastone e Spada ), armi tradizionali Giapponesi
- Aiki-Taiso, pratica ginnico motoria
- Introduzione alla pratica meditativa “ZEN”

Luogo di Svolgimento :

**NUOVO CENTRO SPORTIVO  
SPORT 3**

**Via Baracca 74 - 28062 Cameri (NO)**

Dalle ore 09:30 alle ore 12:30

Quota di partecipazione : 10€

Responsabile Tecnico :

**Maestro: CESARINO MANTOVANI**

**Cell. 3492951546**

Al termine dello Stage si festeggerà con un brindisi d'Augurio per un rinnovo e cambiamento positivo ed Armonioso di Se Stessi e di chi ci sta a cuore.

**NON SI PRATICA PER REALIZZARE .....  
..... LA PRATICA E' GIA REALIZZAZIONE**

**ARIGATO**