



OPEN & INTENSIVE SEMINARS

FRANCE 2025

PARIS 19-20 AVRIL

RÉSERVATION
SUSHIATSU.FR



ARDÈCHE 21-25 AVRIL

RÉSERVATION
AUNKAI.CVN@GMAIL.COM



La formation aura lieu du 21 au 25 Avril 2025 pour **le stage intensif** et du 26-27 Avril pour **le stage ceintures noires**, au Moulin d'Ozon (<https://moulindozon.com/>) en Ardèche, à côté d'Aubenas.

Il sera possible d'arriver dès le lundi matin pour la session intensive, histoire de commencer sereinement l'après-midi.

DÉROULEMENT DU SÉMINAIRE INTENSIF

Les journées de stage se dérouleront de la manière suivante, autour de **6h d'enseignement** dont 5h données par AKUZAWA Sensei:

- Le matin -

1h de mise en corps/révision des tanrens, encadrée par un (ou plusieurs) instructeur(s)
2h30 de cours d'AKUZAWA sensei

- L'après midi -

2h30 de cours d'AKUZAWA sensei
1h de pratique sur demande et sur des thèmes variés, retour sur des points vus pendant la journée, les instructeurs présents seront disponibles pour répondre à vos questions.

Le coût de la formation intensive est de **110 euros par personne et par jour soient 440€ pour 4 jours**.

Il comprend les 5 heures de cours, ainsi que l'accès au dojo de 200m².

Notre envie est de vous proposer une formation aussi **intensive** que possible, pour en profiter à fond.

LOCALISATION ET ACCÈS

Le Moulin d'Ozon se trouve à 5km d'Aubenas. Si vous souhaitez venir en train, il est possible que quelqu'un vienne vous chercher à la gare (à organiser avec nous).

EQUIPEMENT

Pour la formation, prévoir un *keikogi* blanc (kimono) si possible, sinon une tenue souple mais surtout une **tenue pour pouvoir pratiquer en extérieur** et chuter au sol. L'Aunkai peut se pratiquer pieds nus, en *tabis* ou avec des chaussures souples de type kung fu.

L'usage d'un bâton d'1,80m (*rokushaku bo*) est fréquent. Si vous en avez un, merci de le prendre, sinon, nous nous organiserons.

S'il vous est possible de prendre des gants et des protections, n'hésitez pas, aussi bien pour la formation que pour les temps à côté.

Pensez, pour cette session à venir avec un **maillot** pour vous baigner (la piscine sera ouverte).

HÉBERGEMENT ET RESTAURATION

Le Moulin d'Ozon propose différents types d'hébergement, allant de la **chambre seul** au dortoir de 3 à 4 personnes, vans et tentes.

Vous trouverez ci dessous le lien du lieu qui nous accueille :

<https://moulindozon.com/>

Votre inscription et réservation sera à **effectuer obligatoirement avec le lien que nous vous communiquerons ultérieurement par mail** (courant Janvier).

INSCRIPTION

Pour faciliter la gestion et la logistique merci de renvoyer les **dossiers d'inscription avant le 01 Mars 2025**.

Merci de prévoir un **certificat médical de moins de 3 ans** concernant les arts martiaux.

Cette année nous vous demandons de **payer l'inscription en yens et en liquide** (les arrhes seront payées et envoyées en euros).

- **Arrhes en EUROS avec l'envoi de ce dossier par chèque ou virement (cf RIB en PJ)**
(formation Intensive 140 euros, formation ceintures noires 50 euros)
- **Pédagogie Formation Intensive : 300 euros (à régler en YENS à l'arrivée sur site)**
- **Pédagogie Ceinture noires : 150 euros (à régler en YENS à l'arrivée sur site)**

Vous trouverez ci dessous 2 liens de site de change :

<https://www.ccopera.com/>

<https://www.oretchange.com/>

Nous vous conseillons de vous rapprocher des autres participants pour collectiviser les changes et les frais de ports (gardez le justificatif du change que nous récupérerons avec le paiement final)

AVERTISSEMENT

Les formations intensives sont des temps d'entraînement et de rencontre. L'enthousiasme des échanges et la convivialité en font le succès jusqu'à présent. Merci de toujours être vigilants au respect des lieux qui nous accueillent et des personnes.

En cas de difficulté spécifique empêchant un hébergement au Moulin d'Ozon, veuillez nous contacter.

Bon stage à toutes et tous

CONTACTS

Pour toute question ou renseignement n'hésitez pas à nous joindre :

Jean-Philippe +33 7 61 16 08 52
Mélanie +33 6 74 99 60 79

aunkai.cvn@gmail.com
Facebook : Aunkai Cévennes
Instagram @aunkaicevennes