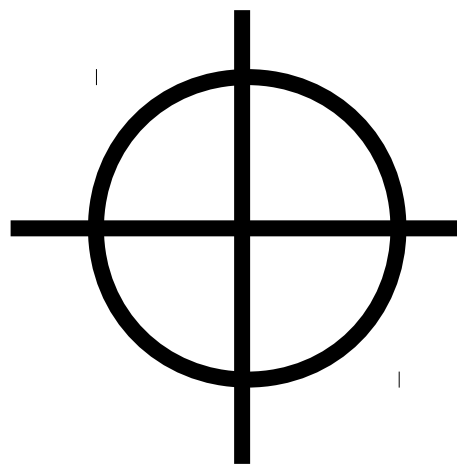


# Kaname – Dôjo Tanren

39 bis Allée des Platanes – 71 510 St Gilles

www.kaname.fr - contact@kaname.fr



St Gilles, le 23 août 2017

## Les nouvelles du Dojo

Bonjour à toutes et à tous,

L'été, propice aux rencontres, continue son chemin... mais l'inter saison a déjà pointé le bout de son nez, elle est même terminée... et oui, l'automne énergétique est déjà amorcé!  
Sentez-vous ce petit vent de rentrée vous caresser ?

Voilà toutes les news ainsi que les nouveautés ! A vos carnets !

Nous sommes en train de remettre à jour le site. Nouveau ! Un calendrier électronique est en cours de mise en place sur [www.kaname.fr](http://www.kaname.fr) . Vous pourrez le consulter et suivre au jour le jour le déroulement de nos activités. Les inscriptions ainsi que tous les documents inhérents à la session que vous avez choisie auront lieu dès la fin de la semaine prochaine sur ce site.

**IMPORTANT** : Nettoyage annuel symbolique du dojo prévu le mercredi 6 septembre à 18 h avec tous les adhérents volontaires ... Merci de venir nombreux !!!

Remarque : ainsi que nous l'avons annoncé lors de l'assemblée générale, une légère augmentation au niveau de vos cotisations apparaît cette année. Nous vous rappelons que vous avez toujours la possibilité d'établir plusieurs chèques au nom de Kaname dès septembre. Ils seront retirés mois par mois par le trésorier. Vous recevrez votre fiche d'inscription très rapidement.

## **Cours animés par Nathalie :**

### **Shiatsu et relaxation énergétique :**

Attention, changement d'horaire ! Un samedi par mois (13 h 30 à 16 h 30) au dojo. Début du cours à 13 h 30 précises, merci de venir vous installer 10 minutes avant.

**Cours limité à 20 personnes, veuillez à vous inscrire au plus vite afin de réserver votre place ! Déjà 17 réservations...**

Premier stage le 16 septembre 2017 ouvert à tous **puis inscription à l'année obligatoire**. Des arrhes (100 €) seront demandées lors de l'inscription préalable pour les nouveaux uniquement. Matériel nécessaire : tenue souple en coton, plaid, nécessaire de note, petit coussin pour la tête.

**Dates** (merci de les noter dès aujourd'hui afin de ne pas me demander tout au long de l'année s'il y a cours ou non ...petit clin d'œil aux têtes en l'air... quoi que... à présent, existe le calendrier de notre site, donc, plus d'excuse !)

16 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 16 décembre, 13 janvier, 10 février, 17 mars, 21 avril, 26 mai, 16 juin.

Coût : 320 € les 10 cours

Premier cours découverte : 55 €

## **Gymnastique de tonification, étirement des muscles, massages :**

Le jeudi (18h45-20h15)

Début des cours le jeudi 14 septembre 2017 – Dernier cours 14 juin 2018. Merci de venir au moins 5 minutes avant le début du cours.

Pas de cours pendant les vacances scolaires (un cours sera cependant assuré s'il y a deux semaines de vacances), le dojo vous est proposé tout au long de l'année et vous pouvez vous entraîner seul(e) ou à plusieurs.

Kaname investit cette année dans des gros ballons que vous emmènerez chez vous après chaque cours ... vous pourrez ainsi continuer de vous entraîner personnellement ! Nous les récupérerons en fin d'année.

Lors de l'assemblée générale de juin, Sylvain a proposé également de prêter un cardio fréquence mètre à chacun et chacune d'entre vous afin de travailler vraiment efficacement en fonction de votre âge etc et veiller à ne pas vous fatiguer outre mesure... Nous vous expliquerons tout ceci lors des premières séances.

Coût : 200 € à l'année

## **Marche :**

Attention, changement !

Une marche mensuelle vous est à nouveau proposée le **mercredi** soir de 19 h à 20 h jusqu'au printemps. Afin de simplifier, il s'agira de chaque premier mercredi de chaque mois hors vacances scolaires.

Départ au premier son de cloche place de l'église.

Première marche mercredi 13 septembre – dernière : 7 mars

## **Massage à l'huile à Saint-Gilles :**

**Attention cependant : si au moins 8 personnes ! Merci de vous inscrire afin de réserver votre place.**

Un samedi par mois de 17 h à 19 h 30. Juste après le shiatsu cf dates ci-dessus.

Prévoir un immense drap de bain, sous vêtements qui ne craignent pas l'huile, huile de massage, huile essentielle, chaussons, petit récipient pour réceptionner votre bouteille d'huile, nécessaire de notes.

Coût : 320 € les 10 cours 55 € premier cours découverte.

Forfait shiatsu + huile : 550 €

## Cours animés par Sylvain :

**Nen Aïkidô :** le style d'Aïkidô de St Gilles avec le classement de l'enseignement par niveaux.  
Le mercredi de 18h00 à 20h00 et le vendredi de 18h00 à 20h00.  
Début des cours le mercredi 13 septembre 2017.

**Jodô :** le style de Shintô Muso Ryû de la Fédération Européenne  
Le samedi de 09h00 à 11h00.  
Début des cours le samedi 16 septembre 2017.

**Iaidô :** le style de Muso Shinden Ryû de la Fédération Européenne de Iaidô principalement et accessoirement des autres écoles de Iaï.  
Le mercredi de 20h00 à 21h00 et le samedi de 11h00 à 12h00.  
Début des cours le mercredi 13 septembre 2017 .

**Aïki Taïso, Kiko et Taï Chi :** Toutes les préparations et les séries de respiration que nous connaissons.  
Le lundi et/ou le samedi de 07h55 à 08h55  
Début des cours le lundi 11 septembre 2017.

Coût : 200 € à l'année (cours de Sylvain et cours de gymn).

Rappel : une adhésion annuelle (soit 200 €) vous permet de participer à tous les cours sauf shiatsu et huile.

Si vous faites déjà partie du cours shiatsu et/ou huile, votre adhésion annuelle à tout autre cours bénéficie d'un forfait de 100 €.

### Huttes à sudation :

Toujours 4 huttes par an, autour de chaque solstice ou équinoxe.

Les dates : 17 septembre, 17 décembre, 18 mars et 17 (ou samedi soir 16) juin.

Afin de respecter la notion de groupe et de partage, il est demandé à présent à ce que chacun s'engage **et** pour la hutte **et** pour le repas en commun. Si toutefois vous ne pouvez vous libérer pour ces deux moments, il est préférable de ne pas venir à la hutte.

**Nous insistons !!!**

Coût : Première hutte : 40 € (inscription comprise).

Inscription à l'année soit les 4 huttes: 80 €

### Musique Traditionnelle et Folklorique :

Entraînement de musique trad de 20h30 à 22h30 environ. Le lundi soir.

Nous essaierons de tenir un calendrier d'entraînements. Après les diverses manifestations de cette saison, nous avons encore des demandes pour cette année.

Il faudra par contre travailler la notion de groupe musical. Le rythme (métronome), un minimum de solfège et un travail de mémoire seront nécessaires. N'hésitez pas à nous rejoindre avec votre instrument ! Nous vous accueillerons avec plaisir !

### **Stages prévus à Saint Gilles avec Sylvain et intervenants extérieurs :**

Stage de Calligraphie anglaise par Giulio Casarini  
Stage de Ryûshin Shochi ryû par Dominique Andlauer  
Stage avec Philippe Cocconi (matière à voir)  
Stage de Jodô avec Alain Robert  
Stage de Ne waza (judo au sol). Intervenant à venir  
Avec Sylvain/  
Stage d'Aïkidô (3 dans la saison)  
Stage de Iaï/ken  
Stage de Jodô  
Stage de Shodô (calligraphie Japonaise)

### **Dates à retenir dès à présent :**

Vendredi 1<sup>er</sup> septembre : préparation démonstration aïki 18h00 au Dôjo.  
Samedi 02 septembre : préparation démonstration Kiko et Armes à partir de 08h00  
Dimanche 03 septembre : fête patronale à Saint-Gilles et démonstration aïki et taïchi  
Mercredi 06 septembre : nettoyage annuel du dojo tous ensemble.  
Samedi 27 janvier : bal trad annuel Saint-Gilles  
Vendredi 8 juin assemblée générale  
Vendredi 22 juin fête de la musique à Saint Gilles.

Dans l'attente de vous revoir, nous vous souhaitons une belle fin d'été. Nous vous espérons remplis d'énergie et d'enthousiasme !

Nous nous réjouissons de vous revoir !

A bientôt !

Nathalie 06 84 43 56 61

Sylvain 06 72 69 79 57

Dojo : 03 85 45 34 44