

L'ASSOCIATION MUSUBI

vous invite à sa

JOURNEE TRIMESTRIELLE DE DECOUVERTE AUTOUR DE L'AIKIDO

le 23 juin 2007

à la M.J.C. des 4 bornes

- 8H30/9h30 : **Zen** (Méditation japonaise suivi d'un petit déjeuner)
- 10H30/12H00 : **Aïkido**
- 12H30 : **Repas**
- 14H 00 : **Samu** (vaisselle + nettoyage du dojo)
- 15H 00 : **Aïkiken & Aïkijo**
(pratiques des armes en bois dans le cadre de
l'AIKIDO : Sabre et bâton)
- 16H30/17H30 : **Aïkido**

**Pour la bonne organisation de cette journée, il est nécessaire
que vous vous inscriviez**

