

Women Aïkido Week (WAW)
Stage international au Kniebis / Freudenstadt
dans la Forêt Noire / Allemagne du Sud
Du 20 juillet au 27 juillet 2024
Avec Juta Looser-Bernard, 5.Dan, B.E.1



La prof :

Juta est suisse allemande et vit depuis des décennies en France. Elle a commencé l'Aïkido en 1977 à Paris avec Maître Noro, puis avec Christian Tissier. Ses influences principales sont Maîtres Endo et Yamashima, ainsi que Philippe Gouttard et Luc Mathevet. Elle enseigne depuis 1980 et dirige depuis 2000 son propre Dojo à Manas dans la Drôme.

En juillet 2019, nous avons pu y vivre un stage merveilleux, animé par Juta et Silva Tscherner. En juillet 2021, nous avons aussi passé une semaine extraordinaire au Kniebis.

Juta unit la pratique de l'Aïkido et celle du ZaZen et de l'Aïki-Taïso - une combinaison riche et particulière.

Dojo :

Nous pratiquerons dans un gymnase spacieux et lumineux, avec vue sur la forêt. Un tatami de plus de 100 mètres carrés peut accueillir beaucoup de femmes.

Hébergement :

Nous logerons ensemble dans un grand gîte confortable (www.naturfreundehaus--kniebis.de), réservé exclusivement à notre groupe. Il se trouve sur une clairière à 590 mètres d'altitude, et offre une vue spectaculaire sur la Forêt Noire. Avec chambres individuelles, pour deux, trois ou quatre personnes, il y a le choix. Les chambres individuelles seront attribuées selon leur disponibilité. Il faut apporter draps et serviettes. On peut aussi les louer sur place pour 7€. Malheureusement il n'est pas possible de planter sa tente dans le jardin.

Horaires :

Le gîte se trouve à 20 minutes à pieds du Dojo. Pour n'avoir qu'une fois par jour à faire ce chemin, nous proposons l'horaire suivant (susceptible de modifications):

9h00-9h20 Méditation

9h30-11h00 Aïkido

11h00-11h15 Pause

11h15-12h00 Aïkido

12h00-12h15 Pause

12h15-12h45 Armes

12h45-13h15 Pause

13h15-13h45 Aïki-Taïso (Centrage, Enracinement, Respiration)

Ces horaires ont déjà fait leur preuve. Certaines femmes craignaient la longueur de la matinée. Mais grâce aux petits en-cas lors des pauses, cette formule se révélait appréciable, car elle laisse les après-midis libres. Le «Naturfreundehaus» nous offre l'utilisation gratuite des transports communs pour explorer les environs. En début de soirée, il peut y avoir un cours supplémentaire, animé par les

femmes du groupe (danse contact, Shiatsu, Chi Qong, Tango etc.

Frais :

Tout compris : entre 580€ et 620€

Cours sans hébergement : tarif sur demande

Notre système de solidarité a toujours bien fonctionné : Celles qui peuvent payer un peu plus permettent à d'autres de payer un peu moins...

Nous pouvons garder le tarif bas, parce que l'utilisation du Dojo nous est offerte ! Un grand merci au club du Kniebis!

Nous souhaitons pouvoir proposer une place gratuite et des réductions. En cas de besoin, contactez les organisatrices !

Inscription et renseignements:

Dès maintenant auprès de Brigitte par mail Br.Brueck@gmx.de !

Ce stage s'adresse aussi aux débutantes !

Lors de la confirmation de l'inscription, il faudra payer 100€ d'arrhes.

En cas de désistement, et si personne sur la liste d'attente ne peut vous remplacer, il y aura une retenue de 25€.

Liens :

Stages de femmes :

www.womenaikido.jimdofree.com

Naturfreundehaus :

www.naturfreundehaus--kniebis.de

Juta : www.dojodemanas.fr

Nous vous attendons avec joie !

Les organisatrices,

Maike und Brigitte