

sport et détente

randonnées à la cabanne Grossalp,
1900 m s/m parcours facile, durée env. 1 h



randonnées et baignades auprès des rivières
Rovana et Maggia, détente, visites de lieux et
d'édifices remarquables de la Vallemaggia

www.bosco-gurin.ch



www.walserhaus.ch

propositions pour des excursions:

Val Bavona et/ou Valle Lavizzara

et/ou Robiei-Basodino, par téléphérique
équipement recommandé:
chaussures solides, anorak, pullover

Doshu Yoshigasaki à Bosco Gurin 2010

inscriptions

auprès des organisateurs

Yvette (it, fr) 0041 (0)79 5615937
yvette_voumard@hotmail.com
Govert (en, nl) 0041 (0)79 7443208
erkelens@bluewin.ch
Bernhard (de, en) 0049 (0)17 25 90 90 79
bb@toitsu.de

pour l'inscription prière de verser un acompte de
300 euro
jusqu' au 30 juin 2010

Swiss Post - PostFinance 3030 Berna
Associazione Ticinese Ki Aikido Balerna
IBAN CH 40 0900 0000 6521 4517 0
BIC POFICHBE

Le reste du montant devra être payé lors de votre arrivée à
Bosco Gurin.
Des chèques ne seront pas acceptés.

Tous les participants doivent avoir une assurance accidents qui
couvre aussi d'éventuels frais médicaux et d'hospitalisation en
Suisse.



Dojo Residenza Ostello Giovanibosco

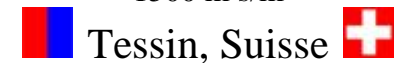
Le stage est recommandé pour ceux qui
aiment la montagne, le silence, la méditation
et la culture japonaise.

AIKIDO et MISOGI



Bosco Gurin

1500 m s/m



Tessin, Suisse

stage estival
pour instructeurs et dan
(max. 30 participants)

avec le Doshu
K. Yoshigasaki

22.8. – 28.8.2010

Associazione Ticinese
Ki Aikido Balerna
www.aikido-balerna.ch

accueil des participants

Scuola Montana (casa Pometta)

samedi, 21 août dès 16:00

début de l'entraînement

dimanche, 22 août à 08:30

fin de l'entraînement

samedi, 28 août à 12:00

Misogi

06:00 – 07:00

Aikido

08:30 – 09:45 pause 10:15 – 12:00

dojo

Residenza Ostello Giovanibosco

après-midi libre

possibilité d'utiliser le dojo l'après-midi pour l'entraînement libre, la méditation, le kenkodo; prière de contacter les organisateurs

un jours complètement libre

petit déjeuner inclus, déjeuner et dîner exclus

stage complet

140 euro

une journée

25 euro

SHODO



dans la vieille école de Bosco Gurin
2 heures l'après-midi,
inscriptions auprès de l'instructeurs
(max. 10 participants par cours)

logement



casa Pometta et casa Don Bosco

chambres de 4 à 8 personnes,
sac de couchage requis, douches et WC à l'étage
(à Bosco Gurin le camping libre est interdit)

repas (menu végétarien sur demande)

07:15 petit déjeuner 13:00 déjeuner

18:30 apéritif 19:00 dîner

prière d'aider à mettre et à débarrasser les tables

pension complète, par personne

la semaine

355 euro

un jour

55 euro

Hôtel Walser

12 chambres modernes, douche/bain, WC, téléphone,
radio, TV, minibar

prière de réserver les chambres directement auprès de
l'hôtel

tel. +41 (0)91 7590202 fax +41 (0)91 7590203

www.hotel-boscogurin.ch

itinéraire d'accès à Bosco Gurin

de Bellinzona à Locarno, ensuite toujours en direction
Vallemaggia jusqu' à Cevio (25 km),
à Cevio tourner à gauche et suivre les panneaux pour
Bosco Gurin (16 km)

