

## sport e svago

escursioni alla capanna Grossalp,  
1900 m s/m percorso facile 1 h



passeggiate e bagni al fiume Rovana e Maggia,  
relax, visite a luoghi e monumenti suggestivi della  
Vallemaggia

[www.bosco-gurin.ch](http://www.bosco-gurin.ch)



[www.walserhaus.ch](http://www.walserhaus.ch)

proposte d'escursione:

Val Bavona e/o Valle Lavizzara

e/o Robiei-Basodino, con teleferica  
equipaggiamento consigliato:  
scarponcini, giacca a vento, maglione

# Doshu Yoshigasaki a Bosco Gurin 2010

## iscrizioni

tramite le persone di contatto

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

è richiesto un acconto di euro 300 da versare  
entro il 30 giugno 2010 a

La Posta Svizzera - PostFinance 3030 Berna  
Associazione Ticinese Ki Aikido Balerna  
IBAN CH 40 0900 0000 6521 4517 0  
BIC POFICHBE

Il saldo in contanti dovrà avvenire al momento dell'arrivo a  
Bosco Gurin.  
Non saranno accettati pagamenti tramite assegni.

Tutti i partecipanti devono essere assicurati privatamente  
contro gli infortuni ed avere una copertura assicurativa in caso  
di ospedalizzazione e/o intervento medico in Svizzera.



Dojo Residenza Ostello Giovanibosco



Il seminario è consigliato agli amanti della  
montagna, del silenzio, della meditazione e  
della cultura giapponese.

# AIKIDO e MISOGI



## Bosco Gurin

1500 m s/m

 Ticino, Svizzera 

## seminario estivo

per istruttori e dan  
(max. 30 partecipanti)

con il Doshu  
K. Yoshigasaki

22.8. – 28.8.2010

Associazione Ticinese  
Ki Aikido Balerna

[www.aikido-balerna.ch](http://www.aikido-balerna.ch)

## accoglienza dei partecipanti

c/o Scuola Montana (casa Pometta)

sabato, 21 agosto a partire dalle ore 16:00

## inizio del seminario

domenica, 22 agosto alle ore 08:30

## fine del seminario

sabato, 28 agosto alle ore 12:00

## Misogi

06:00 – 07:00

## Aikido

08:30 – 09:45    pausa    10:15 – 12:00

## dojo

c/o Residenza Ostello Giovanibosco

## pomeriggio libero

il dojo è disponibile previo accordi con la direzione del seminario per allenamenti, meditazione o kenkodo

## un giorno completamente libero

colazione inclusa, pranzo e cena esclusi

**costo del seminario**

140 euro

**costo per un giorno**

25 euro

## SHODO



c/o aula ex scuola comunale  
2 ore durante il pomeriggio  
iscrizioni presso l'insegnante  
(max. 10 persone per corso).

## alloggio



casa Pometta e casa Don Bosco

camere da 4 a 8 persone,  
pernotto con sacco a pelo, docce e WC ai piani  
(è escluso il campeggio a Bosco Gurin)

## vitto (menu vegetariano su richiesta)

07:15 colazione                    13:00 pranzo

18:30 aperitivo                    19:00 cena

è gradita la collaborazione in sala da pranzo per  
apparecchiare e sparecchiare i tavoli

## pensione completa per persona

la settimana

355 euro

per un giorno

55 euro

## Albergo Walser

12 camere moderne e accoglienti, servizi in camera,  
telefono, radio, TV, minibar  
prenotazioni direttamente presso la reception  
dell'albergo

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

[www.hotel-boscogurin.ch](http://www.hotel-boscogurin.ch)

## come arrivare a Bosco Gurin

da Locarno proseguire in direzione Vallemaggia fino  
a Cevio (25 km). A Cevio svoltare a sinistra  
seguendo le indicazioni per Bosco Gurin (16 km).

