



和良久
WARAKU

Hiramasa Maeda

animera un séminaire de Waraku en Suisse
à Saillon (VS)

du 11 au 17 juillet 2010

Approuvé par l'Association Waraku Europa
www.waraku.eu

Le Waraku est une discipline développée par Maeda Sensei, ancien champion de karaté et membre du groupe Shinto Oomoto comme l'était O-Sensei Ueshiba, fondateur de l'Aïkido. Le Waraku perpétue le message du fondateur de l'Aïkido. Il se compose de spirales et de mouvements semblables à ceux de beaucoup d'arts japonais traditionnels, tels que la cérémonie de thé ou le théâtre No. Les mouvements du Waraku sont accompagnés de sons et se pratiquent avec un Tsurugi (l'épée en bois) ou avec les mains vides. Ces mouvements produisent l'harmonie, l'énergie et l'équilibre du corps et de l'esprit et permettent de se centrer. Maeda Sensei transmet le Waraku comme un « Budo » c'est un des moyens pacifistes et d'accomplissement de soi. Ce n'est pas un art martial mais plutôt un art de paix.

- **du dimanche 11 au mardi 13 juillet: Waraku Spirale** (débutants)
- **du jeudi 15 au samedi 17 juillet: Budo Waraku** (avancés)

Le cours aura lieu au:

Swiss Dojo, Centre thermal, 1913 Saillon (Valais) Suisse

Organisé par:

Ki-Shiatsu-Massages

Liliane & Jean-Luc Bertschy

Impasse des Rosiers 7, CH 1723 Marly (Fribourg) Suisse

Pour informations et inscriptions :

www.dojolesrosiers.ch

+4126 436 44 00

info@dojolesrosiers.ch



KI-SHIATSU-MASSAGES & EI-WA DOJO de Marly, Liliane & Jean-Luc Bertschy organisent

Le séminaire européen 2010 de WARAKU

Approuvé par l'Association Waraku Europa

www.waraku.eu

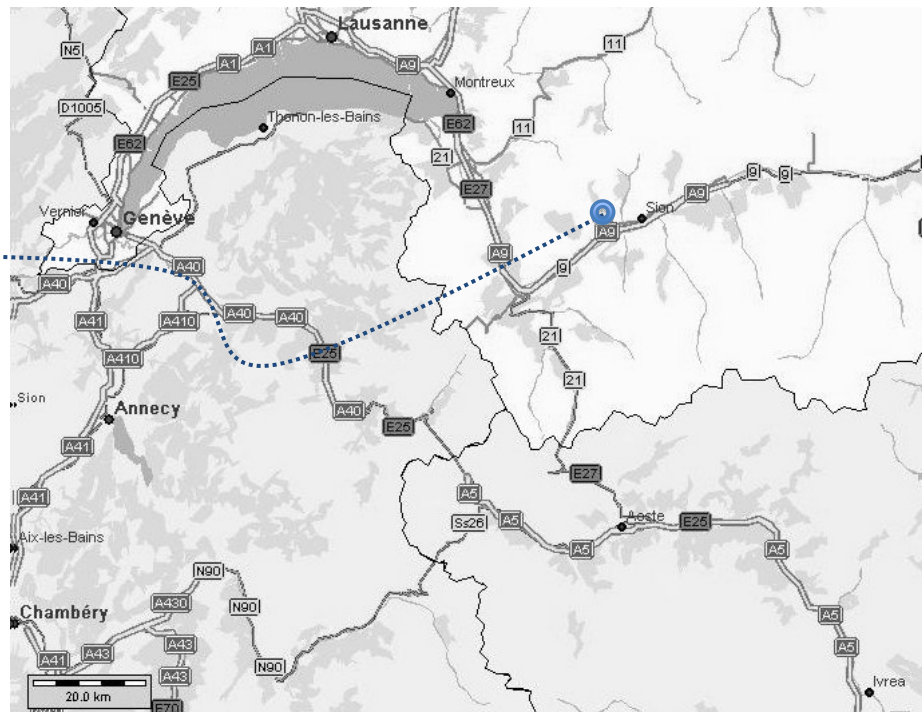
Cette semaine de Waraku aura lieu du:

11 au 17 juillet 2010, à SAILLON (VS) en Suisse

Il se tiendra au **Swiss Dojo** derrière l'Hôtel des Bains, Route du Centre Thermal, CH-1913 Saillon

Saillon se situe à 15 Km à l'Ouest de Sion, chef lieu du canton du Valais:

ici



Voiture

En voiture par l'autoroute A9 aux sorties Saillon situées à moins de quatre kilomètres des Bains, clairement indiqué par des panneaux.

Bus

Par service de bus réguliers reliant toutes les trente minutes le Centre thermal de Saillon aux gares de Sion et de Martigny.

Aéroport

L'Aéroport de Genève Cointrin ou l'Aéroport de Zürich puis prendre le train.

Train

En train jusqu'à Martigny ou Sion puis prendre le service de bus.

Hôtel des Bains de Saillon ****

www.hotel-des-bains-de-saillon.ch

CH-1913 Saillon (Suisse)

Description des lieux

Dans son cadre naturel, au milieu des vignes et du verger valaisan, au pied de la vertigineuse passerelle à Farinet, l'Hôtel des Bains de Saillon, spécialisé dans la détente et le bien-être, vous accueille dans ses 70 chambres et suites confortables. Il est intégré au Complexe des Bains thermaux. Nombreuses possibilités d'excursions, de sports et de visites culturelles.



Le Swiss Dojo

Situé juste derrière l'Hôtel des Bains, le Swiss Dojo est aisément accessible à pied depuis les chambres.



Structure du séminaire

Le cours se déroulera en deux parties (2 fois 3 jours)

Waraku Spirale 1er niveau (du 11 au 13 juillet) est fait pour les personnes qui découvrent pour la première fois le Waraku et aussi pour celles qui ont déjà suivi des cours avec Sensei Maeda et qui désirent répéter et approfondir les mouvements de base en Waraku Spirale.

Tenue recommandée : Gi blanc ou habits clairs (confortables et propres), Tabis ou chaussettes blanches.

Budo Waraku cours avancé (15 au 17 juillet) est accessible aux personnes qui ont déjà suivi des cours de base avec Sensei Maeda et qui désirent approfondir l'étude du Budo Waraku et pour les participants du cours du 1^{er} niveau.

Tenue: Gi blanc et Hakama, Tabis ou chaussettes blanches, Tsurugi.

Participation au cours de Waraku Spirale:

3 nuits (samedi 10, dimanche 11 et lundi 12 juillet) *Rencontre : le samedi soir à 19h à l'Hôtel des Bains*
Pension complète (logement à l'Hôtel des Bains de Saillon ****, petit-déjeuner, une assiette à midi et un plat avec dessert le soir (boissons non comprises). www.hotel-des-bains-de-saillon.ch
Cours intensif (5 à 6 heures par jour) avec Sensei Maeda (bâton d'entraînement inclus).
Frais d'hôtel: SFr. 285,-- Frais du cours: SFr. 335,-- **Total: SFr. 620,--**

Participation au cours Budo Waraku:

3 nuits (mercredi 14, jeudi 15 et vendredi 16 juillet) *Rencontre : le mercredi soir à 19h à l'Hôtel des Bains*
Pension complète (logement à l'Hôtel des Bains de Saillon ****, petit-déjeuner, une assiette à midi et un plat avec dessert le soir (boissons non comprises). www.hotel-des-bains-de-saillon.ch
Cours intensif (5 à 6 heures par jour) avec Sensei Maeda (bâton d'entraînement inclus) (Tsurugi personnel).
Frais d'hôtel : SFr. 285,-- Frais du cours: SFr. 395,-- **Total: SFr. 680,--**

Participation au cours complet (Waraku Spirale & Budo Waraku):

7 nuits (samedi 10 au vendredi 16 juillet) *Rencontre : le samedi soir à 19h à l'Hôtel des Bains*
Frais d'hôtel: SFr. 665,-- Frais du cours: SFr. 635,-- **Total: SFr. 1300,--**

Participation au cours sans logement sur demande et selon la place disponible mais la priorité sera donnée aux personnes qui logent à l'Hôtel des Bains. Pour les 3 premiers jours (Waraku Spirale) : SFr. 450,--. Budo Waraku: SFr. 510,--. Stage complet: SFr. 920,-- (bâton d'entraînement et assiette du midi inclus à l'Hôtel des Bains ****).

Le mercredi 14 juillet sera une journée libre pour promenade, visite, bains ou autres (à préciser sur place). Cette journée est également accessible aux participants qui ne font pas le séminaire complet (au prix de SFr. 95,-- en chambre double ou SFr. 120,-- en chambre individuelle).

Les extras sont à régler directement à l'hôtel.

Le supplément pour une chambre individuelle est de SFr. 25,-- par nuit.

Il est possible de rester une nuit supplémentaire (voire plus) en versant la somme due.

L'entrée aux bains du Centre thermal est au prix de SFr. 19,--. L'entrée au Carpe Diem et piscines à SFr. 35,--

Conditions: Chaque participant doit bénéficier d'une assurance accidents personnelle. L'organisateur décline toute responsabilité et droit de recours. En s'inscrivant, le participant accepte ces conditions.

Informations: L. & J.-L. Bertschy, 0041 26 436 44 00, info@dojolesrosiers.ch, www.dojolesrosiers.ch

Inscription: La fiche d'inscription est à remplir et à envoyer aux organisateurs par courrier postal

Payement: Le montant total est à verser jusqu'au 10 juin 2010 au plus tard. À : Banque Raiffeisen de Marly, Rte du Chevalier 3, CH-1723 Marly Liliane Bertschy Ki-Shiatsu-Massages
IBAN : CH48 8010 5000 0013 1479 0 SWIFT (BIC): RAIFCH22



FICHE D'INSCRIPTION
au SEMINAIRE EUROPEEN DE WARAKU
de JUILLET 2010
à SAILLON en SUISSE

Coordonnées (en caractères d'imprimerie s.v.pl.)

NOM: (en majuscules) Prénom:

Adresse complète:

Canton/province: Pays:

Téléphone: Portable:

Courriel:

Date de naissance:

Membre de AWE (Association Waraku Europa): oui non

Je pratique déjà le Waraku: oui non depuis: (date)

Autre(s) technique(s):

Nombre de stage(s) de Waraku déjà suivi avec Me Maeda:

(toutes ces informations sont nécessaires afin de remplir les attestations du (des) cours)

Inscription

Je participerai au séminaire complet de Waraku soit du 11 au 17 juillet 2010

Je participerai au séminaire 1^{er} niveau (Waraku Spirale) du 11 au 13 juillet 2010

Je participerai au séminaire avancé (Budo Waraku) du 15 au 17 juillet 2010

J'atteste avoir pris connaissance des conditions (Structure du séminaire)

Date d'inscription: Signature:

Mon inscription sera définitive après paiement, au plus tard le 10 juin 2010

J'envoie mon inscription dûment remplie et signée, par poste, à l'adresse suivante:

Ki-Shiatsu-Massages
Liliane & Jean-Luc Bertschy
Impasse des Rosiers 7
CH-1723 Marly
Switzerland