

Programme stage Ju-Jitsu du 28.12.2020 au 01.01.2021

Arrivée chez Lama Sherab : Dimanche fin d'après-midi 27.12.2020

Départ : Samedi 2 janvier 2021

Programme du 28.12.2020 au 01.01.2021

De	A	Activité	Lieu	Animateur
07.30	08.15	Méditation matinale		
08.15	09.00	Petit déjeuner		
09.00	09.15	Déplacement au dojo		
09.15	11.30	Entraînement Ju-Jitsu	Dojo	
11.30	11.45	Retour		
11.45	14.30	Repas et pause de midi		
14.30	17.00	Théorie	Temple	Lama Shérab
17.00	17.30	Pause		
17.30	18.15	Session individuelle		
18.30	19.30	Questions et bilan de la journée	Temple	Lama Shérab
20.00		Dîner à thème 28.12. Terre ou Eau ou Feu ou Air 29.12. Terre ou Eau ou Feu ou Air 30.12 Terre ou Eau ou Feu ou Air 31.12 Terre ou Eau ou Feu ou Air		Marc Rémy Arnaud Cyril

Programme du 01.01.2021

De	A	Activité	Lieu	Animateur
07.30	08.15	Méditation matinale		
08.15	09.00	Petit déjeuner		
09.00	09.15	Déplacement au dojo		
09.15	11.30	Passage de grade pour Serge	Dojo	Lama Shérab et haut-gradés ETAJ
11.30	11.45	Retour		
11.45	14.30	Repas et pause de midi		
14.30	16.30	Transmission à Serge	Temple	Lama Shérab
16.30	17.30	Promotion et bilan du stage		
17.30	19.00	Photos et apéro		
19.30		Dîner du Nouvel An		