



9°STAGE ESTIVO



AIKIDO & MARE

Lauria 12 – 15 Agosto 2021

Aikidojo Shizentai

Via Parco Carroso, 56

Fiordineve Cozzi 6° Dan- Shihan

Ospita

Luigi Gargiulo 7° dan - Shihan

Direzione didattica Aikikai d'Italia



Giovedì 12

18.00 - 20.00 Lezione Collettiva

21.00 *Cena sociale da Cazzanedda*

Venerdì 13

09:00 - 10:00 M° Gargiulo

Kinorenma - Meditazioni sonore

Hachiriki - Chinkon Kishin

10.00 - 11.00 M° Cozzi

Lezione Collettiva - Aikido e Armi

11.00 - 13.00 Differenziata per gradi

15.00 *Mare e Snorkeling Maratea e Grotte*



Sabato 14

08.00 Partenza per il **Parco Nazionale del Pollino**

10:00 - 13.00 Respirazione e Armi

16.00 *Pranzo e escursione tra i pini loricati*



Domenica 15

09:00 - 10:00 M° Gargiulo

Kinorenma - Meditazioni sonore

Hachiriki - Chinkon Kishin

10.00 - 11.00 M° Cozzi Collettiva - Aikido e Armi

11.00 - 13.00 Differenziata per gradi

16.00 *Mare -Arco Magno Bagno Notte e Cena spiaggia*



Il programma potrebbe subire variazioni su esigenze specifiche

Portare Jo, Bokken e Tanto - Contributo stage € 70

Per lo snorkeling portare Maschera e Pinne e/o Muta corta

Le Cene sul mare, cene tipiche, Hotel e pensioni sono a costi

Contenuti. Per chi desidera può usufruire del dojo liberamente.

Info.331.82.38.849- fiordineve@alice.it shizentaidojo@tiscali.it

www.aikidoweb.it

E' possibile pernottare nel dojo

Attenendosi alle disposizioni di legge anti-covid

Hotel Isola di Lauria (A 50mt dal Dojo)

Piazza insorti di Ungheria 6

Tel. 0973/823905-6-7

Tariffe agevolate per il gruppo Aikido

B&B- Rio Carroso (a 200mt dal Dojo)

via Parco Carroso 21 –

Tel 338.863.08.95

mail /domenico@riocarroso.com

Alle Scalette B&B (1 km dal Dojo)

Rione superiore

Via Teatro 1, 85044 Lauria PZ- 340 634 0553

B&B La Fontana Borbone (a 5 km da Dojo)

Lauria Superiore

Via Nazionale 17, Lauria - 389 833 0646

Hotel Happy Moment Galdo di Lauria

(10 km Dal Dojo) Contrada Mosella, 89/92

Telefono: 0973 624198

Hotel La Quietè Trecchina (10 km dal Dojo)

fondo valle del noce

Telefono: 0973 826677 <http://www.la-quiete.it>

Hotel 7 e mezzo Castelluccio Sup.

Via A. Moro 30 Parco Nazionale del Pollino

www.hotelsetteemezzo.it 3473506583

TRENO Le stazioni più vicine Praia a Mare e Maratea (servizio taxi di "Lele Tour"

Tel 0973/258606 Cell 329.187.55.40)

IN AUTO Uscita Lauria Nord o Lauria Sud

IN BUS Autolinee SIMET – EUROBUS – SAI - LA VALLE Da Roma Milano, Bologna, Ferrara, Padova, Venezia, Torino, Firenze etc. (Fermano alla periferia di Lauria) Da Napoli - SLA da piazza Garibaldi ferma a pochi metri dal Dojo

ORGANIZZAZIONE E SANIFICAZIONE:

- Ogni partecipante dovrà essere munito di mascherina che potrà togliere solo al momento della pratica
- All'entrata della struttura sarà misurata la temperatura corporea, che dovrà essere inferiore ai 37,5°, e verrà chiesto di sanificare le mani (cura del dojo mettere a disposizione gel appositi).
- Allo stato attuale, non è possibile utilizzare gli spogliatoi e le docce quindi sarà necessario entrare nella struttura già pronti per l'allenamento.
- Le armi dovranno essere sanificate prima e dopo l'allenamento.
- Ogni partecipante dovrà riporre nella propria borsa indumenti, scarpe, ciabatte ed oggetti personali.
- Per evitare assembramenti si dovrà rispettare il distanziamento di 1 metro e di 2 metri al momento della pratica.



LAURIA

è una cittadina collinare (alt. 400 mt.), antico borgo medioevale della Valle del Noce, alle pendici del Monte Sirino (2.100 mt), ideale per escursioni in un ambiente ecologicamente puro. A pochi minuti dalle spiagge di Maratea e Praia a Mare, rinomate mete balneari, e dalle bellezze del Parco Nazionale del Pollino tra i più grandi d'Europa. Immerso tra caratteristici laghi; Laudemio, del Sirino; le sorgenti del Sinni e del Torbido. Di interesse culturale i resti del Castello Ruggero che domina la vallata.

Il Parco Nazionale del Pollino

si estende su 193.000 ettari, vanta le vette più alte del Sud Italia. Riserva naturale composta di rocce dolomitiche, di bastioni calcarei, di pareti di faglia di origine architettonica, di gole molto profonde, di grotte carsiche, di inghiottitoi, di prati, di pascoli posti ad alta quota, di circhi glaciali. Il favoloso Parco del Pollino, è l'area protetta più estesa d'Italia e vi sono presenti numerosi e interessanti fossili.

Costa di Maratea

“Non c'è paesaggio e panorama più superbo di Maratea”, scriveva Indro Montanelli. Natura incontaminata e mare cristallino immerso tra una ricca vegetazione lungo la scogliera che in alcuni tratti è a picco sul mare ricche di antiche torri di avvistamento, intervallata da spiagge scogli e isolotti. Maratea è un paradiso naturale, e con riconoscimenti ambientali quali “Bandiera Blu” e “4 Vele”. Fondali marini e limpidi, grotte marine o piccole insenature dove godere di una natura incontaminata. L'antico borgo di Maratea, ricco di portali e viuzze, archi e palazzi settecenteschi, sorge su uno sperone roccioso, su cui svetta la Statua del “Cristo di Maratea”, seconda per dimensioni soltanto a quella di Rio de Janeiro. Nelle grotte di Fiumicello, vi sono tracce di insediamenti umani risalenti ad oltre 40.000 anni fa, la “Grotta delle Meraviglie” invece mostra uno spettacolo naturale di stalattiti e stalagmiti. Sull'isolotto di Santo Janni vi sono resti di vasche destinate alla lavorazione del Garum risalente all'epoca Romana, e un giacimento di ancore e anfore sui fondali circostanti.

