

AIKIDO & MARE



14° Edizione



Lauria 8 - 11 Agosto 2026

(Via Parco Carroso 56)

Fiordineve Cozzi 7° Dan Shihan

Sabato 8

- Ore 18:00 - 20:00 Lezione Aikido – Jo / Bokken
- Cena sociale al Dojo con specialità tipiche della propria regione
che ognuno offrirà al gruppo nella serata di benvenuto

Domenica 9

- 10:00 -12:00 Lezione Aikido – Jo / Bokken
- Pomeriggio al Mare - Maratea in Snorkeling –
Cena autogestita in spiaggia - Bagno di Notturmo -

Lunedì 10

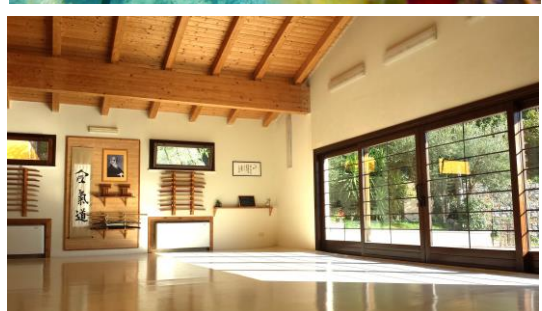
- Ore 10:00 - 12:00 Lezione Aikido – Jo / Bokken
- Ore 12.00 - 13:00 Introduzione teorica al Misogi
- Pomeriggio – Spiaggia dei Normanni e Isola Dino o Arco Magno,
- Serata sociale Cena al Dojo Musica e Dance all'aperto

Martedì 11

MISOGI Ore 09.00 Partenza per la Cascata Iannello, percorso a piedi nel Fiume 20 min. circa (Misogi in uno scenario mozzafiato)
Ore 14.00 Pranzo tipico “La Taverna delle ghiande” nei pressi del fiume.

Per chi decidesse di prolungare la Vacanza si possono programmare attività Varie.
Rafting da 5 Fino a 16 Km a scelta a Laino sul fiume Lao
Passeggiate a Cavallo in spiaggia a Castrocuoco di Maratea (Presso il Mara-ranch)
Passeggiate in Bicicletta al Lago Sirino e/o pista ciclabile

Passeggiata al Parco NAZIONALE DEL POLLINO tra i cavalli ed i Pini loricati
Passeggiata nel Bosco al Lago Laudemio sul monte Sirino
Escursione in Vetta sul Monte Sirino (2005 mt)
Passeggiate nel centro storico di Lauria, Castel Ruggero e Madonna Assunta
Passeggiate al centro storico di Rivello
Visita Panoramica Mozzafiato al Cristo Redentore di Maratea



- **Compilare la domanda di preiscrizione per prenotare le attività, entro il 10 luglio ed inviarla via mail a fiordineve@alice.it**

- E' possibile pernottare nel Dojo

- Portare Jo - Bokken - Tanto

- Per il MISOGI: (Attrezzarsi per camminare nel fiume)

Maglietta bianca, scarpette da scoglio per misogi

- Per lo SNORKELING Maschera Pinne e/o muta corta

- Contributo stage € 70.00 - Singola € 30.00

- Il programma potrebbe subire variazioni in relazione alle condizioni climatiche

Info.331.8238849

fiordineve@alice.it www.aikidoweb.it



PERNOTTAMENTI

Hotel Isola Lauria (a 30 mt) 0973/823 905 /6 /7

B&B Rio Carroso, (a 50 mt) 338 863 089

Hotel Villa Terry 328 151 3314

B&B Alle Scalette 340 634 0553

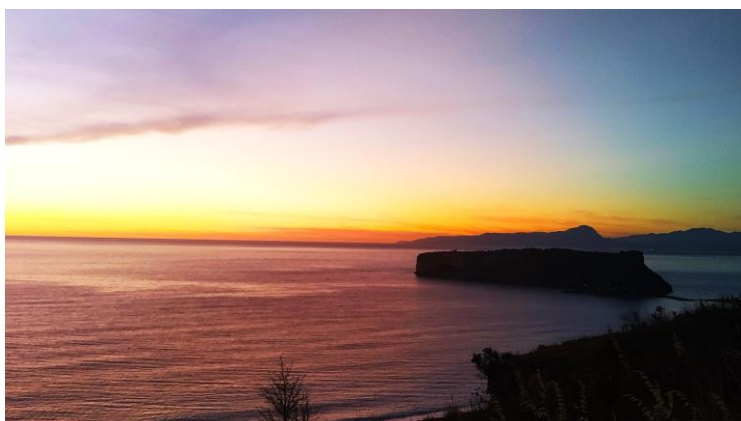
B&B La Fontana Borbone 389 833 0646

B&B La Quercia di Massena 340 303 7507

B&B Masseria Cozzi 329 004 3164

Hotel Happy Moment 0973 624 198

Hotel La Quiete 0973 826 677



Preiscrizione stage AIKIDO & MARE - Lauria 2026

da inviare entro il 10 luglio 2026 a fiordineve@alice.it whatsapp 3318238849

La preiscrizione serve esclusivamente per poter organizzare le attività del Tempo libero e pasti

Nome _____ Cognome _____

Grado _____ Dojo _____ Città _____

Tel. _____

Indicare la partecipazione alle Lezioni ed alle attività extra per poter organizzare

Pernottamento al dojo ☐ sì ☐ no Giorni _____ Persone _____

Sabato 8 Lezione ☐ sì ☐ no Offerta specialità tipiche della propria regione ☐ sì ☐ no N° _____

Domenica 9 Lezione ☐ sì ☐ no Cena Autogestita in Spiaggia ☐ sì ☐ no N° _____

Lunedì 10 Lezione ☐ sì ☐ no Grigliata Sociale al Dojo ☐ sì ☐ no N° _____

Martedì 11 Misogi ☐ sì ☐ no Pranzo Taverna delle Ghiande ☐ sì ☐ no N° _____

Prolungo la vacanza ☐ sì ☐ no N° _____

Indicare se vegetariano, vegano o intollerante _____

(Si potrà scegliere alla carta il pasto desiderato)