

# Bosco Gurin

CH, Ticino, 1500 m s/m



## AIKIDO e MISOGI

seminario estivo per istruttori e dan  
**20 - 27 agosto 2016**

con

**Yoshigasaki Sensei**

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

Associazione Ticinese Ki Aikido Balerna

### accoglienza dei partecipanti

c/o Scuola Montana (casa Pometta)  
sabato, 20 agosto 2016 dalle ore 16:00

### inizio del seminario

domenica, 21 agosto 2016 alle ore 08:30

### fine del seminario

sabato, 27 agosto 2016 alle ore 12:00

### pratica

#### Misogi

06:15 – 07:15

#### Aikido

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

### vitto

07:30 colazione

13:00 pranzo

18:30 aperitivo

19:00 cena

menu vegetariano su richiesta

### dojo

c/o Residenza Ostello Giovanibosco



### sport e svago

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



passeggiate e bagni ai fiumi Rovana e Maggia,  
visite a luoghi e monumenti suggestivi della  
Vallemaggia



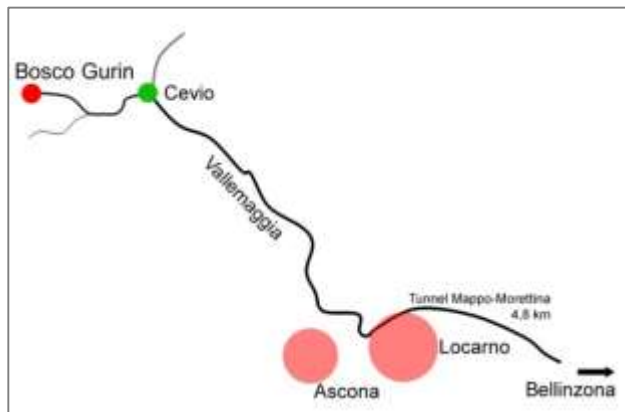
### altre proposte d'escursione

Val Bavona, Valle Lavizzara, Valle Onsernone  
e/o Robiei-Basodino, con teleferica

equipaggiamento consigliato:  
scarponcini, giacca a vento, maglione

## come arrivare

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



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

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

## 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)

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



## iscrizioni

tramite le persone di contatto

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

## costi

### seminario Aikido e Misogi

la settimana	130 CHF
costo per un giorno	25 CHF

### pensione completa

la settimana	420 CHF
per un giorno	60 CHF

*euro: cambio del giorno*

è richiesto un acconto di CHF 400 da versare  
entro il 30 giugno 2016 a

### Associazione Ticinese Ki Aikido Balerna

PostFinance 3030 Berna  
IBAN CH40 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.