

## A vos agendas

Toutes les informations utiles ci-dessous et les affiches en pièces jointes. A diffuser !

### Semaine "portes ouvertes gratuites" à l'occasion de la journée internationale des droits des Femmes

La Fédération Française d'Aïkido et de Budo (FFAB) et sa Commission Féminine se mobilisent pour cet événement mondial. Elles proposent de découvrir l'Aïkido :

- du 7 au 13 mars
- Dans les clubs participants
- Pour plus d'informations : <https://www.ffabaikido.fr/fr/portes-ouvertes-du-7-au-13-mars-2022-337.html>



**L'Aïkido est une discipline véhiculant des valeurs reconnues comme féminines dans notre société : harmonie, non-agressivité, ouverture d'esprit, respect de la vie. Les femmes peuvent progresser efficacement avec leur propre sensibilité au sein de cette discipline qui nécessite d'utiliser avant tout la souplesse, l'énergie, la capacité à évaluer rapidement des situations, plutôt que la simple force physique. Elles trouveront confiance en elles et bien-être. Elles dépasseront les appréhensions face à un contact physique ou un éventuel conflit.**

### Stage séniors **Attention modifications !**

- Du lundi 7 au jeudi 10 mars
- De 9h30 à 11h30
- A La Mulatière, Feyzin et Vaulx-en Velin
- Avec Jean-Marc FOURNIER et René LEBOURDAIS

### Stage national tous niveaux

- Samedi 26 mars
- De 9h30 à 12h00 et de 15h00 à 17h30
- A VILLEFRANCHE-SUR-SAONE
- Avec Michel BENARD

### Ecole Des Cadres préparation 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Dan

- Dimanche 27 mars
- De 10h00 à 12h00
- A VILLEFRANCHE-SUR-SAONE
- Avec Michel BENARD

### Stage UFA

- Samedi 9 avril
- De 9h30 à 12h00 et de 14h30 à 17h30
- A FAREINS
- Avec pour la FFAB : Gilbert MILLIAT, Didier ALLOUIS et Emmanuelle RANCHOUP

## A NOTER d'ores et déjà que le CILAB organise :

- Un stage pour tous
- Du jeudi 26 au dimanche 29 mai (week-end de l'Ascension)
- A Shumeikan (dojo de TAMURA Shihan) - BRAS

Les informations complémentaires vous seront communiquées dans la prochaine lettre.

## *Aïkido, voie de la paix*

L'AIKIDO a pour objectif de se protéger soi-même et de protéger son ennemi dans la mesure du possible. BUDO peut être traduit soit par la voie de la marche avec une lance, soit par la voie de l'arrêt de la lance. Le CILAB s'associe à la FFAB pour soutenir tous ceux qui travaillent pour la paix et qui aident à arrêter la guerre et pour soutenir inconditionnellement le peuple Ukrainien dans cette guerre dramatique contre leur pays.

Aikidoka Ukrainiens soyez sûrs de notre soutien.

Aikidoka Russes, SVP, aidez pour que la paix prévaille

Chacun de nous, doit faire tout son possible pour développer la paix suivant ainsi le chemin tracé par O'Sensei et par notre maître Tamura Shihan;

## *Boutique du CILAB*



### LIVRES :

- 44 questions – Tome 1 : 14 €
- Nobuyoshi TAMURA Shihan Son Message Son héritage : 25 €
- Réflexions sur la transmission de l'Aïkido : 30 €

PASSEPORT : 10 €

**N'hésitez pas à passer vos commandes au 06 18 21 25 07 ou par mail à [actucilab@gmail.com](mailto:actucilab@gmail.com)**



## *Calendrier de la saison 2021 / 2022*

Retrouvez-le en pièce jointe !

## *Contact*

Comité Interdépartemental Lyonnais d'Aïkido et de Budo - F.F.A.B.

[actucilab@gmail.com](mailto:actucilab@gmail.com) / Tél : 07 77 04 68 05

Rejoignez-nous sur  [Aïkido Cilab \(FFAB\)](#)  [cilab.aikido FFAB](#)