
BLACK EAGLE NEWS

Nummer 197

SEPTEMBER 2015

KALENDER

Zaterdag 12 september:

Ring of Weapons

Zondag 13 september:

*Memorial Edouard Van Stiphout :
initiatie/aanbod van verschillende
gevechtssportdisciplines*

Zaterdag 19 september:

Black Eagle Dojo Big Clean

Maandag 21 september:

Initiatie : workshop YOGA

Zaterdag 26 september:

Programmatraining

MEMORIAL

EDOUARD VAN STIPHOUT

Initiatie/aanbod van verschillende
gevechtssportdisciplines.

zondag 13 september
van 13:00 tot 17:00
Sportacentrum, Geneinde 2
2260 Westerlo

Gratis stage voor VVA-leden (via de Federatie
Euro Budo is Black Eagle hier lid van).
De stage staat los van je gordel - dus
toegankelijk voor iedereen.

Deze stage laat toe een stagepunt te verdienen,
noodzakelijk voor een hogere gekleurde gordel
in Black Eagle (vereiste in het nieuwe seizoen
augustus 2015 - juni 2016) .

Als je mee wil, gelieve dit te melden om het
transport te kunnen organiseren. We vertrekken
rond 11.30 uur en zijn terug rond 18.30 uur.
Dragons die meewillen dienen vergezeld te zijn
van minstens één volwassene.

Deze stage dient in het witte VVA-boekje
ingeschreven te worden.

INITIATIE: WORKSHOP YOGA

Maandag 21 september om 19:00 in Black
Eagle Dojo. Duur: 1,5 uur

In deze workshop zal je door een serie van
ademhalingstechnieken (pranayama),
ontspanningsoefeningen (yoga nidra) en fysieke
houdingen (asana's) worden begeleid zodat
lichaam en geest, en geest en bewustzijn met
elkaar in balans worden gebracht.

Deze yoga workshop is bedoeld voor iedereen
die wenst kennis te maken met yoga. Lenigheid
en/of ervaring niet vereist.
Echte yogi's zijn uiteraard ook welkom!
Inschrijving via facebook, via één van onze
leden of via de Kampai.

Deelnameprijs = 5 €

Aangezien we het aantal deelnemers dienen te
beperken tot 30, graag op voorhand te betalen
(in de dojo of aan Eva) om je deelname te
bevestigen.

Een matje en dekentje mag je altijd
meebrengen maar is geen vereiste.

Kledij: losse kledij of sportieve outfit

RING OF WEAPONS

"The Ring of Weapons" is een speciale Black
Eagle Training die elke tweede zaterdag van de
maand doorgaat in de senior-afdeling en waarbij
tijdens die les ALLE Black Eagle wapens (korte
stok, mes, tonfa, bonebreaker, dubbele korte
stok, lange stok, bokken en eventueel
nunchaku) aan bod komen.

