

LISTE DES AFFAIRES À PRÉVOIR

POUR TOUT STAGE

- ☐ Passeport de Bozendo

Pour l'hébergement et les sorties

- ☐ Sac de couchage ou draps + oreiller
- ☐ Serviettes et affaires de toilette
- ☐ Chaussures fermées
- ☐ Vêtements de sport, crème solaire

Pour les entraînements

- ☐ Bô (bâton de bozendo)
- ☐ Tenue de Bozendo complète, propre et en bon état (plusieurs rechanges)
- ☐ Zōri
- ☐ Trousse à pharmacie personnelle
- ☐ Jikatabi (chaussures fermées japonaises) obligatoire à partir de la ceinture jaune
- ☐ Protection solaire

Pour le Zazen (méditation)

- ☐ Zafu (coussin de méditation) ou brique de yoga
- ☐ Keikogi : ensemble pantalon + veste de Bozendo. Blanc pour les élèves et noir pour les CN. A noter que le zazen ne se pratique pas avec sa chemise de Bozendo.

SPÉCIFIQUE AU STAGE D'ÉTÉ

- ☐ Environ 30€ pour les sorties culturelles
- ☐ Lessive pour lavage à main, bonde universelle, épingles à linge
- ☐ Serpillère, seau et balai

Pour l'Ikebana

- ☐ Nécessaire de taille : sécateurs, ciseaux
- ☐ Vase(s), raphia, accessoires...
- ☐ Nécessaire de dessin : encre de chine, pinceaux, papier