



BOZENDO

LISTE D'AFFAIRES À PREVOIR

POUR TOUT STAGE

- Passeport de Bozendo

Pour l'hébergement et les sorties

- Sac de couchage (ou draps) + oreiller (sauf Espace Gard Découvertes, Méjannes-le-Clap)
- Serviette et affaires de toilette
- Chaussures fermées + vêtements de sports + protection solaire

Pour les entraînements

- Bô (*bâton de Bozendo*)
- Tenue de Bozendo complète, propre et en bon état (plusieurs rechanges)
- Zōri (*sandaes japonaises pour l'accès au Dojo*)
- Trousse à pharmacie personnelle
- Jikatabi (*chaussures japonaises fermées*) et crème solaire pour la pratique en extérieur

Pour le Zazen

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

SPECIFIQUE AU STAGE D'ETE

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

Pour l'Ikebana

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