BOZENDO
art martial au bâton long

# 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

*Conseil Supérieur de Bozendo*
*8 rue Ramel*
*34000 Montpellier*

*csb@bozendo.com*
*06 52 77 40 04*
*www.bozendo.com*

棒禅道