



41ème Women Aikido Week

à Kniebis, 72250 Freudenstadt (Forêt noire, Allemagne)
avec Susen Werner, 5ème Dan Aikikai

Samedi 25 Juillet – Samedi 01 Aout 2026



Susen Werner (5e Dan, Dr. en Sciences du Sport) a rencontré l'aïkido il y a 25 ans par un compagnon de voyage lors d'un voyage à travers la Mongolie. Depuis, elle étudie sous la direction du Sensei Bodo Rödel à Cologne et suit régulièrement des cours dispensés par le Sensei Christian Tissier. De nombreux autres professeurs ont influencé son aikido, notamment Sensei Tsuruzo Miyamoto et Sensei Yoko Okamoto. De 2015 à 2020, elle a enseigné régulièrement à l'école d'Aïkido de Cologne, et depuis 2016, elle dispense un cours régulier à l'Université allemande du Sport de Cologne. Elle est membre de longue date du Collège technique national de la Fédération allemande d'Aïkido.

Dans sa pratique et sa manière de soutenir l'apprentissage, Susen connecte le corps grâce à une technique claire et aux connaissances via ses études en sciences du sport, et grâce à ses pratiques de méditation et de danse-contact. Elle a très hâte d'explorer ces éléments ensemble dans un espace non-mixte.

Entraînements: Nous pourrions nous entraîner sur au moins 100 mètres carrés de tatamis, dans une vaste et magnifique salle polyvalente. Celle-ci se trouve à environ 20 minutes à pied du lieu d'hébergement. Veuillez apporter vos armes d'entraînement et des coussins de méditation si possible.

Hébergement: Nous séjurerons au Naturfreundehaus (littéralement Maison des ami.es de la nature), magnifiquement située au milieu de la forêt et offrant une vue magnifique sur la Forêt-Noire (www.naturfreundehaus-kniebis.de). Nous aurons la maison rien que pour nous. Vous pouvez choisir entre 16 chambres doubles, deux chambres triples et deux chambres quadruples. Des serviettes (7 €) et du linge de lit (2,50 €) sont disponibles sur

place ou peuvent être emportés. Malheureusement, il n'y a aucune possibilité de camper. Le lieu d'hébergement est situé directement sur un sentier de randonnée avec une cascade et un bain de tourbe naturelle à proximité.

Planning (suggestion – peut être sujet à modification) :

9h-9h30 Méditation

9h30-11h Aïkido

11h15-12h Aïkido

12h15-12h45 Armes

13h15-13h45– Étirements et respiration

Pendant les pauses (15 minutes chacune), il y aura de petits encas comme des fruits, des noix, etc. Après l'entraînement, il y aura une pause déjeuner tardive avec un repas chaud préparé par notre cuisinière

Séjour : Arrivée le samedi à partir de 16h, dîner ensemble, début des entraînements le dimanche matin, départ le samedi à midi (pas d'entraînement ce jour-là).

Repas : Notre cuisinière cette année est Rupyra Spreen. Elle nous prépare des repas végétariens et bio deux fois par jour.

Coûts : le prix inclut les couts pour le cuisinier et la formatrice, la salle d'entraînement, l'hébergement et tous repas

Prix : 640 - 780 euros (à vous de décider)

Il y a un prix de soutien de possible, veuillez nous contacter individuellement afin que nous puissions permettre à chacune de participer.

Les débutantes et celles qui n'ont pas pratiqué depuis très longtemps sont également les bienvenues au camp d'été (WAW) !

Veillez vous inscrire avant le 30 avril 2026 à : jeth1@gmx.de

Un dépôt de 150 euros est dû à la confirmation de l'enregistrement. Si finalement vous ne pouvez pas assister et qu'aucune remplaçante n'est disponible sur la liste d'attente, 25 euros du dépôt seront conservés.

Nous avons hâte de vous voir !

Votre équipe d'organisation 2026 : Ani, Marie et Jennifer

www.women-aikido.org