



# International Seminar Mutokukan Italia Kranjska Gora (Slovenia) 09-11 marzo 2018



## **Indirizzo seminario e soggiorno: Hotel SPIK**

ul. Jezerci 21 4282-Gozd Martuljek Slovenija Tel. +386 4 587 71 00

Hotel Spik Si trova nel centro abitato di Gozd Martuljek, servito da un ufficio postale, un negozio, una trattoria e una piccola chiesa a 4 km dalle piste più vicine. (46°29'06.6"N 13°50'06.8"E) (46.485173, 13.835217)

### ALLOGGIO

L'albergo rinnovato a **3 stelle** dispone di **60 camere** dotate di doccia, WC, SAT, TV, telefono e minibar. L'ala dell'albergo a **4 stelle**, accogliente e del tutto nuova, dispone di **56 camere** (di cui 2 a settable) e 2 suite. Le camere sono dotate di doccia, WC, SAT, TV, telefono, minibar e dispongono tutte di balcone.



### SERVIZI

Trasporto gratuito in autobus fino a Kranjska Gora (ogni 60 minuti) garantito tutto l'anno, entrata libera al centro Aqua Larix (hotel Larix), **sauna finlandese e bagno turco, solarium, tennis** da tavolo, 3 campi da tennis, **RISTORAZIONE**: Il ristorante dell'albergo propone diverse specialità. Il suggestivo **panorama montano** di cui si gode dal ristorante a la carte è già di per sé fonte di enorme piacere, ma lo saranno anche le specialità gastronomiche della cucina genuina slovena, insaporita da un tocco che sa di Mediterraneo. Gli ospiti possono avvalersi anche dei servizi dell'aperitiv bar, del terrazzo dell'albergo e del night bar.

**WELLNESS**: Il **Mondo dei Piaceri Acquatici** Spik si estende su una superficie di 250 m<sup>2</sup> e vi mette a disposizione una piscina per rilassarvi, dove potrete farvi massaggiare dalla cascata o sulle panche idromassaggio, mentre i nuotatori più attivi potranno provare l'effetto controcorrente della piscina per il nuoto e i più piccoli potranno divertirsi nella piscina con i giochi. Potrete concedervi un po' di riposo all'aperto sulla terrazza. Il **Mondo delle Saune** è il paradiso del relax. Comprende la sauna finlandese, la sauna alle erbe e il bagno turco, in cui si svolgono quotidianamente diversi programmi. Potrete rinfrescarvi nella grotta ghiacciata o nella piscina rinfrescante, concedervi un massaggio nella piscina idromassaggio e rilassarvi sulle comode sdraio. L'Hotel Spik ha un carattere particolare che lo distingue. I materiali autoctoni donano agli ambienti **calore e accoglienza**, la vista aperta sulla natura ha invece un **effetto calmante e rilassante**. Il seminario si svolgerà all'interno dell'hotel su un tatami da 100 mq.



### PROGRAMMA DELLE LEZIONI

#### VENERDI'

18.00 – 19.30: **Aikido**

#### SABATO

08.00 – 09.00: **AikiTaiso**  
09.00 – 10.30: **RsR IaiJutzu**  
10.40 – 12.40: **Aikido**  
15.00 – 16.30: **RsR IaiJutzu**  
16.40 – 19.15: **Aikido**

**Quote di partecipazione alle lezioni:**

#### Aikido:

- stage completo € 70  
- venerdì pomeriggio € 25  
- sabato mattina € 25  
- sabato pomeriggio € 30  
- sabato mattina + pomeriggio € 40  
- domenica mattina € 30

#### DOMENICA

08.00 – 09.00: **AikiTaiso**  
09.00 – 10.30: **RsR IaiJutzu**  
10.40 – 12.40: **Aikido**

AikiTaiso € 45

€ 15 per i partecipanti allo stage di Aikido completo

RsR IaiJutzu € 45

€ 20 per i partecipanti allo stage di Aikido completo

