

DU 14 AU 19 AOÛT
2017



Dieulefit, au cœur de la Drôme provençale, petit village de potiers entouré de collines où poussent le pin d'Alep et la lavande et où serpentent de petits cours d'eau. Réservoir de produits bios, miel, olives et fromage Picodon. Histoire et patrimoine. Nombreux sentiers de randonnées. Notre lieu de stage (l'école de Beauvallon) est retiré dans les collines en pleine nature à deux pas du centre de Dieulefit, calme et sérénité, piscine sur place.

Office de tourisme :
www.paysdedieulefit.eu
04 75 46 42 49

STAGES

À DIEULEFIT
EN DRÔME
PROVENÇALE

Aikido

Méditation
Zen

Qigong

Taichi Chuan

Nakaima est une association loi 1901. Les tarifs sont définis par accord des adhérents à l'assemblée générale annuelle



NAKAIMA.COM
06 12 10 64 19
association.nakaima@gmail.com



WWW.NAKAIMA.COM
ASSOCIATION
NAKAIMA | **06 12 10 64 19**

Du 14 au 19 août à Dieulefit en Drôme provençale

Zen, Qigong et Taichi Chuan

ZEN : méditation assise. S'asseoir dans le silence et l'immobilité, observer le fonctionnement corps-esprit. Rétablir une connexion profonde avec soi. Soulager le cerveau des contradictions du mental.

QIQONG : à travers l'étude des exercices de base, améliorer la santé et la vitalité. Le Qigong stimule les souffles et régule les énergies vitales en s'appuyant sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise.

TAI CHI CHUAN : chorégraphie énergétique tirée des arts martiaux internes chinois, basée sur l'alternance plein-vider, la relaxation profonde, l'unité corps-esprit.

Contenu et objectifs du stage : trouver la bonne posture et se centrer pour la pratique de la méditation (Zazen) Pratiquer la circulation du souffle dans les méridiens. Étirements et ouverture des lignes de force Étude des postures de base école yang. Petit et grand enchaînement.

Stage animé par Jérôme Guillerand. Formé aux techniques Qigong et Taichi depuis 1986, date de création de l'association Nakaima

Programme. Zen : 7h-8h.
Qigong : 9h et 16h (matin et après-midi). Taichi Chuan : 10h et 17h (matin et après-midi).

Matériel : Tenue souple, coussin (zafu pour le zen)

TARIFS

Stage du 14 au 19 août :
la semaine **195€**
une journée **40€**

Assurance adhésion
non adhérents : **10€**



Contact : association.nakaima@gmail.com

Du 14 au 19 août à Dieulefit en Drôme provençale

Aikido

Association affiliée FFAAA

L'Aikido est l'art de lier l'énergie, le souffle et le mouvement. C'est une voie qui utilise un art martial afin de trouver l'équilibre corps-esprit.

Ce stage s'adresse à tous et à toutes débutants ou avancés.

Contenu et objectifs du stage : étude des bases de l'Aikido et progression dans les techniques avancées.

Stage animé par Jérôme Guillerand assisté de Alexandre Duplessis. Historique sur www.aikidoparis13.com

Programme. Aikido (et bases baton/ boken) 9h00-12h30 et 17h-19h30

Matériel : Boken, Baton, kimono blanc

TARIFS

Stage du 14 au 19 août :
la semaine **85€**
une journée **20€**

Assurance adhésion
non adhérents : **10€**



Un pont entre les disciplines Zen, Qigong du matin et Aikido est possible; Le tarif est adapté à cette option : **200€** la semaine et **45€** la journée.

Hébergement

école de Beauvallon.
Chambres 1 à 2 personnes suivant le nombre de participants.

Cuisine à disposition. La nourriture reste à votre charge.

Tarif hébergement :

Stage du 14 au 19 août : 165€/6 nuitées

Arrivée possible le dimanche 13 août 18h début du stage lundi 14 / fin du stage samedi 19 matin 10h.

Départ samedi 19 août fin de matinée après ménage et rangement des espaces communs (une nuitée supplémentaire 25€ est possible. Départ le dimanche matin).

Transport. Gare SNCF TGV Montélimar + bus Dieulefit (25 mn). Départ voiture mise en relation pour covoiturage

Acompte hébergement 150€ à envoyer à : Association Nakaima chez Rosine Beaud - 16 Avenue des Gobelins 75005 Paris. Nombre de places limité.

Contact : association.nakaima@gmail.com