

DU 30 JUILLET AU
4 AOÛT 2018

2 STAGES

À DIEULEFIT
EN DRÔME
PROVENÇALE

Méditation
(Zen)

Qigong

Taichi Chuan

...

Aikido



WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA

06 12 10 64 19

Du 30 juillet au 4 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 (4h45 par jour)

Matin :

Méditation Zen (ouvert à toutes et tous), 7h-8h

Qigong, 9h-10h

Taichi Chuan, 10h-10h45

Après midi :

Qigong et Taichi Chuan, 16h-17h45

TARIFS

Stage du 30/07

au 04/08 :

la semaine **195€**

une journée **40€**

Assurance adhésion

non adhérents : **10€**

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



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

Du 30 juillet au 4 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 et Alexandre Duplessis Historique sur www.aikidoparis13.com

Programme (5h par jour)

Matin :

Méditation Zen (ouvert à toutes et tous), 7h-8h
Aïkido, 9h00-11h15 et 11h30-12h15

Après midi :

17h-18h15 et 18h30-19h15

Matériel : Boken, Baton, kimono blanc

TARIFS

Stage du 30/07
au 04/08 :

la semaine **100€**
une journée **20€**

Assurance adhésion
non adhérents : **10€**

合気道

Un pont entre les disciplines Zen, Qigong du matin et Aikido est possible; Le tarif est adapté à cette option : **250€** 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 30/07 au 04/08 : 172€/6 nuitées

Arrivée possible le dimanche 29 juillet à partir de 18h.
Début du stage lundi 30 et fin du stage le samedi 04/08 après le déjeuner et le ménage des lieux.

Une nuitée supplémentaire 27€ est possible. Départ le dimanche 05/08 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.



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr



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



NAKAIMA.COM
06 12 10 64 19
nakaima@orange.fr