

DU 22 AU 26  
AVRIL 2019



**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](http://www.paysdedieulefit.eu)  
04 75 46 42 49



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

# 2 STAGES

À DIEULEFIT  
EN DRÔME  
PROVENÇALE

Méditation  
(Zen)

Qigong

Taichi Chuan

et stage

Aikido



QIQONG-TAICHI-PARIS13.COM  
ASSOCIATION  
NAKAIMA | **06 12 10 64 19**

Du 22 au 26 avril à Dieulefit en Drôme provençale

## STAGE 1

# Zen (méditation), Qigong, Taichi Chuan

[www.qiqong-taichi-paris13.com](http://www.qiqong-taichi-paris13.com)

**ZEN** : La méditation Zen, s'asseoir (Za) dans le silence et l'immobilité, Corps-esprit, observer et rétablir une connexion profonde avec soi et le monde (Zen). Soulager le cerveau des contradictions du mental.

**QIQONG** : à travers l'étude des exercices de base pour améliorer la santé et la vitalité, QiQong stimule les souffles et régule les énergies internes en suivant les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Basé sur l'alternance plein-vide, la relaxation profonde, l'unité corps-esprit.

**TAICHI CHUAN** : Chorégraphie souple, à travers le «Qiqong-taichi» étude des formes de base et pratique du petit enchaînement (les 24) Style yang. Découverte du grand enchaînement

*Stage par Jérôme Guillerand, étude recherche et pratique depuis 1986.*

[www.qiqong-taichi-paris13.com](http://www.qiqong-taichi-paris13.com)

### Programme.

5 matinées de 8h à 12h

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

### TARIFS

Stage du 22 au 26 avril :  
stage complet **160€**  
une matinée **40€**

Assurance adhésion  
non adhérents : **10€**



<https://fr-fr.facebook.com/associationnakaima/>

Contact : [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)

Du 22 au 26 avril à Dieulefit en Drôme provençale

## STAGE 2

# Aikido

[www.aikidoparis13.com](http://www.aikidoparis13.com)

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 chasser la peur s'engager corps esprit dans l'action.

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

*Stage par Jérôme Guillerand et Alexandre Duplessis  
Historique sur [www.aikidoparis13.com](http://www.aikidoparis13.com) - Affilié FFAAA*

**Programme.** Aikido (et bases baton/ boken) 10h00-13h00 et 18h-20h00.

Fin des cours le 27/04 à 10h30

**Matériel** : Boken, Baton, kimono blanc

### TARIFS

Stage du 22 au 26 avril :  
stage complet **100€**  
une journée **20€**  
tarif étudiant (stage complet) **80€**

Assurance adhésion  
non adhérents : **10€**

# 合氣道

**Hébergement.** L'école Beauvallon se situe dans la commune de Dieulefit entre Valence Montélimar et Nyons. Grande maison. Chambres une ou deux personnes (couchages draps et serviettes non fournis) Nourriture à votre charge partage possible. Grande Cuisine professionnelle sur place.

### Tarif hébergement :

**Stage du 22 au 26 avril : 150€ la semaine**

Arrivée possible le dimanche 21 avril 17h, départ possible le 27 avril dans la matinée.

**Inscription.** Afin de réserver l'hébergement.

**Envoyer un acompte de 150 € à Association Nakaima chez Rosine Beaud 16 avenue des Gobelins 75005 Paris**

**Transport.** Gare SNCF Montélimar et bus Dieulefit.

Réserver en avance pour obtenir les tarifs les plus avantageux, covoiturage possible se signaler ou consulter les sites covoiturage.

**Infos. Stage été 2019 Zen Qigong et Taichi Chuan à Dieulefit Du 29 juillet au 3 août**

Contact : [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)