

L'Association Nakaima existe depuis 1986 et est implantée à Paris dans le 13^{ème} arrondissement. Son originalité : une synergie exceptionnelle de disciplines complémentaires dans leur diversité, toutes fondées sur la pratique de l'unité corps-esprit, du retour à l'équilibre psycho-physiologique.

Stages et ateliers

Ateliers de week-end

• Pour celles et ceux qui ne peuvent suivre les cours réguliers ou qui sont de passage à Paris, il est possible de participer aux ateliers du week-end : *Aikido Qigong et Taichichuan*.
Tarif : 50€

Stages Aikido annuel Paris 13 au Stadium

Une journée en novembre 2022 et en juin 2023

Stage Weekend Automne 3 jours

• *Zen Qigong et Taichi-chuan*

Stage printemps Avril Drôme Provençale 2023

• Une semaine *Qigong Taichi Aikido et Calligraphie Japon*

Stage été Juillet et août 2023 en Drôme provençale

• Semaines de *Zen Qigong taichi Chuan et Calligraphie Japon*

Stage de pleine nature 2023 (Murat) Auvergne parc naturel volcan du du Cantal

• (Dates à l'étude) Une semaine *Zen Qigong petit Taichi Calligraphie Randonnées en étoile*

À propos des tarifs

- Inscription et assurances : **35€ (adultes)**, De septembre 2022 à juin 2023 quel que soit le nombre de cours, outre les tarifs propres à chaque discipline, l'association propose :
 - **Multiactivités : 465€** annuel
 - **Etudiants et tarif social justifié : 405€**
 - Cours essai d'une heure (pas de spectateurs) : *Aikido gratuit, Taichi Chuan, Qigong, Méditation : 5€* (déductible de l'inscription)
- **Tarifs pour une inscription à partir de janvier :**
 - *Aikido adultes : 250€* pour le semestre
 - *Aikido tarif social justifié : 170€* pour le semestre
 - *Taichi qigong : 355€* pour le semestre
 - *Taichi qigong Etudiants et tarif social justifié : 315€*
 - Quelle que soit la discipline, un trimestre d'essai : 205€, un mois d'essai : 55€.
- Paiement en deux ou trois chèques possible
- La saison commence en septembre et se termine en juin
- Les cotisations ne sont pas remboursables, sauf cas de force majeure
- Fournir un certificat médical dans le mois suivant l'inscription



Suivez nous sur facebook



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

Méditation
Qigong
Taichi Chuan
Aikido

**ATELIERS,
STAGES
ET COURS**



WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA

06 12 10 64 19

Qigong

Mouvement et respiration

Qigong et Daoyin sont des pratiques pour améliorer la respiration, la santé et la vitalité. Le Qigong stimule les souffles et régule les énergies vitales organiques et psychophysologiques (nerveuses, musculaires, spirituelles...) Technique d'assouplissement pour ouvrir, étendre les lignes de force (méridiens d'acupuncture), épanouir et procurer l'apaisement des tensions physiques et psychophysologiques.

Taichi Chuan

Chorégraphie douce

Le Taichi Chuan (style Yang) est une pratique énergétique (art martial chinois) basée sur l'équilibre, la relaxation profonde, l'unité du corps et de l'esprit. C'est l'art des transformations: du dur en souple, du souple en mouvement, du mouvement en respiration, de la respiration en méditation. Un Taichi de l'épée et de l'éventail ainsi que la pratique à deux de Tui-Shou, poussée des mains, viennent compléter cet enseignement.

Mardi

• 9h-10h Square Joan Miro
Qigong/Taichi

Mercredi

• 12h-13h Gymnase Caillaux
Qigong/Taichi

Jedi

• 9h-10h. Square Joan Miro
Qigong/Taichi

Vendredi

• 9h-10h. Square Joan Miro
Qigong/Taichi

Samedi

• 9h-10h. Gymnase Caillaux. **Qigong**
• 10h-11h. Gymnase Caillaux.
Taichi (éventail et épée)

Dimanche

• 9h-10h30. Gymnase Caillaux. **Qigong/Taichi**

Gymnase Caillaux

3 rue Caillaux 75013 Paris - M°Maison Blanche

Le Stadium : 66 avenue d'Ivry. 75013 Paris. M° Olympiades. Bus 62

Square Joan Miro : Rue Tagore 75013 Paris M° porte D'italie.

Site Internet : www.qigong-taichi-paris13.com

Aikido

Art du mouvement

Association Nakaima affiliée à la FFAAA sous le numéro 75751542, agrément ministériel Jeunesse et Sport 75 S 273, Arrêté ministériel du 7 octobre 1985.

L'Aikido est un art martial (pas un sport de combat) qui utilise le mouvement, la respiration, l'énergie vitale pour canaliser l'agressivité, effacer les peurs et réguler le stress. C'est un chemin (Do) vers l'unité corps-esprit. L'Aikido développe la relation à soi et aux autres. A travers la technique se manifeste l'efficacité et la créativité. C'est un art accessible à toutes et tous.

Site Internet : www.aikido-paris13.com

COURS ADULTES ET ADOLESCENTS (à partir de 12 ans) :

Mercredi

• 20h30-22h. Gymnase Caillaux. **Tous niveaux.**

Samedi

• 12h-14h15. Le Stadium. **Tous niveaux.**

Dimanche

• 10h30-11h30. Gymnase Caillaux. **Techniques de bases, ouvert à toutes et tous.**

• 11h30-13h. Gymnase Caillaux. **Tous niveaux.**

Gymnase Caillaux : 3 rue Caillaux. 75013 Paris. M° Maison Blanche

Le Stadium : 66 avenue d'Ivry. 75013 Paris. M° Olympiades. Bus 62

TARIFS ADULTES

- Adhésion à l'association et assurance annuelle : **35€**
- Cours : **325€ annuel** (6h d'entraînement hebdomadaire)
- Tarif social justifié et étudiants : **280€ annuel**
- Licence FFAAA : **37€**
La licence est légalement obligatoire pour pratiquer un sport.
- Cours d'essai d'une heure gratuit

Méditation

Za-zen

Za : s'asseoir Zen: être attentif. Dans le silence l'immobilité, le relâchement des tensions neuro-musculaires un nouvel espace entre veille et sommeil laisse place à un apaisement du mental. La méditation convient à celles et ceux en quête de paix et stabilité intérieure

Samedi

• 8h-9h Gymnase Caillaux
• 14h30-16h Le Stadium

Dimanche

• 8h-9h. Gymnase Caillaux

Gymnase Caillaux : 3 rue Caillaux 75013 Paris - M° Maison Blanche

Le Stadium : 66 avenue d'Ivry, 75013 Paris. M° Olympiades. Bus 62

TARIFS

- Adhésion à l'association et assurance annuelle : **35€**
- Participation : **165€** annuel
- Cours essai : **5€** déductible de l'inscription