

Calligraphie

L'art du pinceau
commence par le souffle

Entre écriture, peinture et méditation en mouvement, la calligraphie japonaise invite à une exploration sensible du geste créatif à l'encre. Les ateliers d'une journée à Paris et les stages d'une semaine au cœur de la Drôme, sont une invitation à découvrir ou à approfondir cette pratique (shodo) dans une atmosphère de calme et de créativité. Animées par **Alessandra Laneve** (Atelier du Tanuki), les séances sont enrichies par des mouvements de Qi Gong guidés par **Jérôme Guillerand** (Association Nakaima). Cette préparation harmonise le corps, le souffle et l'esprit, ouvrant la voie à un geste libre et vivant.

Les prochaines journées de calligraphie à Paris seront annoncées au retour d'Alessandra Laneve du Japon, après un voyage aux sources de sa pratique, en février 2027. Retrouvez toutes les actualités et les nouvelles dates sur le site de l'Atelier du Tanuki : <https://atelierdutanuki.com>

Stages 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 Taichi chuan. Tarif : 55€

Stages Aikido annuels Paris 13 au Stadium

Stages d'une journée automne, hiver, printemps

Stage week end Automne 3 jours en Bourgogne

- **Zen Qigong et Taichi chuan**

Week-end de la Toussaint

Stage printemps Avril 2027 en Drôme provençale

- Une semaine **Qigong Taichi Aikido et**

Calligraphie japonaise

Stage été Juillet et août 2027 en Drôme provençale

- Semaines de **Zen Qigong Taichi chuan et**

Calligraphie japonaise

A propos des tarifs

- Inscription et assurances : **35€**

De septembre 2026 à juin 2027 quel que soit le nombre de cours, outre les tarifs propres à chaque discipline, l'association propose :

- **Multiactivités : 470€** annuel

- **Etudiants et tarif social justifié : 410€**

• 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 2027

- **Taichi Qigong : 365€** pour le semestre

- **Taichi Qigong Etudiants et tarif social justifié : 320€**

- **Quelle que soit la discipline,**

un trimestre d'essai : 215€,

un mois d'essai : 60€.



Suivez
nous sur
facebook

- 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



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

SAISON 2026-2027

Qigong

Taichi chuan

Aikido

Calligraphie

Méditation

**ATELIERS
COURS
ET STAGES**



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 psycho-physiologiques (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 psycho-physiologiques.

Taichi chuan

Chorégraphie douce

Le Taichi chuan (style Yang) est une pratique énergétique (art martial interne) 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**
- 19h 20h-15 école Damesme **Qigong/Taichi**

Mercredi

- 12h-13h Gymnase Caillaux **Qigong**
- 13h-13h30 Gymnase Caillaux **Taichi et éventail**

Jeudi (sous réserve, à confirmer)

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

Samedi

- 9h-10h. Gymnase Caillaux. **Qigong**
- 10h-11h. Gymnase Caillaux. **Taichi chuan**

Dimanche

- 9h45- 11h Gymnase Caillaux. **Qigong/Taichi**

Gymnase Caillaux

3 rue Caillaux 75013 Paris - M° Maison Blanche

Ecole Damesme

5 rue Damesme 75013 Paris M° Tolbiac

Square Joan Miro

Rue Tagore 75013 Paris M° porte d'Italie

TARIFS

- Adhésion à l'association et assurance annuelle: **35€**
- Cours: **420€** annuel quel que soit le nombre de cours hebdomadaire.
- Étudiants, tarif social justifié: **365 €** annuel
- Cours essai: **5€** déductible de l'inscription



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

Contact : nakaima@orange.fr - Tel : 06 12 10 64 19
www.nakaima.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.

Enseignant : Olivier Pierre - 5ème DAN FFAAA.

Site Internet : www.aikidoparis13.com

COURS ADULTES ET ADOLESCENTS

ENFANTS (à partir de 12 ans)

TARIFS

Lundi

- 19h00-20h30 Le petit Dojo.

Tous niveaux.

Mercredi

- 20h30-21h45 Gymnase Caillaux. **Tous niveaux.**

Samedi

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

Dimanche

- 11h -13h Gymnase Caillaux.

Techniques de bases, ouvert à toutes et tous.

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

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

Le petit Dojo : Collège Georges Braque, entrée 8/10 rue Henri Becque 75013 Paris. M° Glacière, Bus 62 et 21

- Adhésion à l'association et assurance annuelle : **35€**

- Cours de 13 à 18 ans : **150€** annuel licence comprise
- Cours de 18 à 26 ans: **250€** annuel licence comprise
- Cours 26 ans et plus : **350€** annuel licence comprise

- Licence FFAAA : **45€ adultes**

- Cours d'essai d'une heure gratuit

Méditation

Za : s'asseoir Zen: être attentif. Dans le silence et 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

Dimanche

- 8h45 9h45 Gymnase Caillaux

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

TARIFS

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



壮心 - sôshin - un cœur plein d'énergie et de détermination.

Contact : nakaima@orange.fr - Tel : 06 12 10 64 19
www.nakaima.com