

Stage Automne Toussaint

Baie de Somme
Quend Plage-les-Pins

Du 1^{er} au 4 novembre 2018

Méditation (zazen)

Qiqong Taichi Chuan



Découverte initiation et pratique

www.nakaima.com tel: 06 12 10 64 19

Le parc du Marquenterre se situe au cœur de la Réserve Naturelle Nationale de la Baie de Somme www.parcduarquenterre.com

Stage ouvert à toutes et tous

Le 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 A travers l'étude des exercices de base, améliorer la vitalité. Par l'exercice conscient, le QiQong stimule les souffles et régule les énergies vitales en s'appuyant sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise.

Taichi Chuan (Style Yang) Chorégraphie énergétique, tirée des arts martiaux chinois, discipline interne, basée sur l'alternance plein-vider, la relaxation profonde, l'unité corps-esprit.

Objectifs du stage Pratique de la méditation Trouver la bonne posture, lâcher prise et retrouver l'équilibre corps-esprit. QiQong Etendre la circulation du souffle et dénouer les tensions. Étirements, ouverture des lignes de force méridiens, Étude des postures de bases pour le renforcement de l'immunité. Taichi Chuan école yang. Petite forme et grand enchaînement Jérôme Guillerand formé aux techniques QiQong et Taichi Chuan depuis 1980. Contact : [Jerôme.guillerand@wanadoo.fr](mailto:Jerome.guillerand@wanadoo.fr).

Pratique **Matin** 7h Zazen Méditation 9h 10h QiQong et 10h 11h Taichi Chuan. **Après-midi** 17h 19h QiQong/Taichi/ Zazen méditation.

Hébergement A **Quend Plage les Pins**. Domaine de la Dune Fleurie, mobil Home (3 personnes) tout équipé cuisine /couettes, oreillers et couvertures fournis, apporter linge de maison (draps, taies, serviettes) caution et *ménage à votre charge*. Nourriture à votre charge repas à partager. Commerces à proximité www.camping-quend-plage.com office-tourisme-quend-plage.com

Tarif hébergement **4 nuitées 113 € Arrivée Possible mercredi 31 octobre** à partir de 16h / Départ dimanche matin 12h. *Le tarif a été négocié avec le domaine de la Dune fleurie et ne pourra être adapté si vous différez votre arrivée ou votre départ*

Tarifs stage **90 €** jeudi matin au dimanche matin 10h Zen / QiQong /Taichi Une journée 40 € non adhérents 5 € adhésion assurance.

Transport : de Paris SNCF et bus. Co-voiturage recommandé frais réduits mise en relation **Inscriptions** Nombre de place limitée acompte hébergement 100 € à envoyer à : **Association Nakaima chez Rosine Beaud** 16 Avenue des Gobelins 75005 Paris. www.nakaima.com **Tel : 06 12 10 64 19**