

STAGE 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

# 2 STAGES

À DIEULEFIT  
EN DRÔME  
PROVENÇALE

Méditation  
(Zen)

Qigong

Taichi Chuan

...  
Aikido



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

Nakaima est une association loi 1901. Les tarifs sont définis par accord des adhérents à l'assemblée générale annuelle



WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION  
NAKAIMA | **06 12 10 64 19**

# 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

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

**Plus de renseignements**  
[qiqong-taichi-paris13.com](http://qiqong-taichi-paris13.com)



**NAKAIMA.COM**

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

# 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](http://www.aikidoparis13.com)*

**Programme** (5h par jour)

**Matin :**

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

**Après midi :**

17h-18h15 et 18h30-19h15

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

# 合氣道

**Un pont entre les disciplines Zen, Qigong du matin et Aikido est possible**; Le tarif est adapté à cette option.

**Hébergement** école de Beauvallon.

Chambres 1 à 2 personnes suivant le nombre de participants.

Cuisine à disposition. La nourriture reste à votre charge.

**Transport.** Gare SNCF TGV Montélimar + bus Dieulefit (25 mn). Départ voiture mise en relation pour covoiturage

**Nombre de places limité.**

**Plus de renseignements sur [aikidoparis13.com](http://aikidoparis13.com)**



**NAKAIMA.COM**

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