

DU 27 JUILLET
AU 1^{ER} AOÛT 2020



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
04 75 46 42 49

STAGE

À DIEULEFIT
EN DRÔME
PROVENÇALE



Méditation
(Zen)

Qigong

Taichi Chuan

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

qiqong-taichi-paris13.com

06 12 10 64 19

nakaima@orange.fr



QIQONG-TAICHI-PARIS13.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA

06 12 10 64 19

STAGE

Méditation, Qigong, Taichi Chuan et Tui Shou

www.qigong-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-vider, la relaxation profonde, l'unité corps-esprit.

TAICHI CHUAN : Chorégraphie souple, à travers le «Qigong-taichi» étude des formes de base et pratique du petit enchaînement (les 24) Style yang. Découverte du grand enchaînement. Initiation au Taichi de l'éventail

TUI SHOU : Travail à deux, poussées souples des mains partager l'énergie vitale CHI

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

www.qigong-taichi-paris13.com

Contact jerome.guillerand@wanadoo.fr

Programme.

7h-8h : méditation

9h-10h : Qigong

10h-11h30 : Taichi Chuan et éventail

17h-19h : qigong , Taichi chuan et Tui Shou

en milieu de stage petite randonnée le mercredi après midi

Matériel : Tenue souple, coussin (zafu pour le zen) Éventail (vendu quelques euros sur place si besoin)

TARIFS

Du 27 juillet

au 1^{er} août 14h : **199€**

La journée : **40€**

Assurance adhésion non adhérents : **10€**



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.

Grande Cuisine professionnelle sur place. Deux solutions

- Nourriture et préparation à votre charge. Vous faites votre vie

- Un ami cuisinier professionnel se propose de confectionner tous les repas (comme l'an dernier avec participation aux à-côtés couverts vaisselle, aide...)

le tarif est basé sur le partage des courses nécessaires à tous les repas (compter 80 à 100 € la semaine petit dej./ déjeuner /dîner).

Repas équilibrés Ce service fera l'objet d'un don libre au cuisinier pour sa prestation.

Une petite réunion le dimanche soir précisera cette solution mais dites assez tôt votre option pour cette proposition.

Le ménage est à notre charge et se fera le samedi après le déjeuner

Tarif hébergement :

Stage du 27 juillet au 1^{er} août : 180 €

Arrivée possible le 26 juillet à partir de 18h, départ possible le 2 août au matin. Nuitée supplémentaire : 30 €

Inscription. Afin de réserver l'hébergement.

Envoyer un acompte correspondant au montant de l'hébergement de 180 € 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 de covoiturage.

qiqong-taichi-paris13.com

06 12 10 64 19

nakaima@orange.fr



qiqong-taichi-paris13.com

06 12 10 64 19

nakaima@orange.fr

