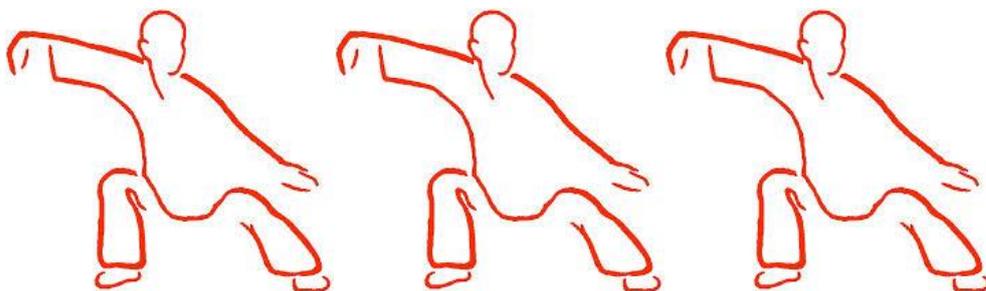


# Stage weekend Pentecôte PARIS 13

Dimanche 31 mai et lundi 1<sup>er</sup> juin 2020

Méditation

# Qiqong Taichi Chuan



*Ce stage s'adresse à toutes et tous ados, adultes, seniors...*



Association Nakaima 06 12 10 64 19  
[www.qiqong-taichi-paris13.com](http://www.qiqong-taichi-paris13.com)

*Le Dimanche 31 mai matin 9h 13h  
Le Lundi 1<sup>er</sup> juin Matin 8h 12h après midi 14h 16h*

**Méditation** 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 santé et la vitalité. Le QiQong stimule les souffles et régule les énergies vitales en s'appuyant sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise.

**Tai-chi Chuan** Chorégraphie énergétique tiré des arts internes chinois, le Tai-chi Chuan est basé sur l'alternance plein-vide (yin, yang), la relaxation profonde la tension juste, l'unité corps-esprit. (Tai-chi Chuan style Yang étude des enchainements de base)

**Contenu et objectif du stage** Méditation, trouver la bonne posture et se centrer pour dissiper les modifications du mental et retrouver une stabilité Psycho-physiologique. Pratiquer l'ouverture des méridiens et la circulation de l'énergie (Chi), étirements et alignement des lignes de force (méridiens). Étude des Techniques de bases du Tai-chi Chuan. Quelques gestes du massage Shiatsu en fin de stage Stage animé par Jérôme Guillerand formé aux techniques QiQong et Tai-chi Chuan. Depuis 1986 enseigne au sein de l'association Nakaima Paris, dispense des cours Aikido et des soins en Shiatsu. Contact : Jerôme.guillerand@wanadoo.fr

**Matériel /Organisation du stage** Tenue souple, chaussures souples, Zafu (coussin ferme de méditation) Une journée et une demi-journée  
**Dimanche 9h12h et lundi 9h12h et 14h 16h.**  
Déjeuner ensemble si vous le souhaitez.

**Tarif Stage** Stage complet dimanche + lundi 90 €  
(3 demi-journées / Une demi-journée 50€) Adhésion assurance non inscrit à l'association : 2 €

**Le lieu En plein air à Paris à déterminer Inscriptions ouvertes dès maintenant Par mail [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr) Tel : 06 12 10 64 19**

Prochains évènements été 2020  
Cours Ateliers en juillet / août 2020 à Paris et **Deux journées stage** fin août en extérieur  
**Une semaine Zen Qiqong / Tai-chi Chuan à Dieulefit en Drôme provençale.**  
**Du 26 juillet au 1<sup>er</sup> août 2020**