

L'Association Nakaima existe depuis 1986 et est implantée à Paris dans le 13<sup>ème</sup> arrondissement. Son originalité : une synergie exceptionnelle de disciplines complémentaires dans leur diversité, toutes fondées sur la pratique de l'unité corps-esprit, du retour à l'équilibre psycho-physiologique.

## Stages et 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 Qiqong et Taichichuan*.

Tarif : 50€

### Stages Aikido trimestriel Paris

Dates à venir

#### Stage Toussaint 2019

• Stage 3 jours week-end *Zen méditation Qiqong et Taichi Chuan*.

Parc naturel de la Baie de Somme  
Novembre 2020

#### Stage Printemps 2021 en Drôme provençale

• *Qiqong, Taichi Chuan, Zen méditation*.

#### Stage Été 2021 en Drôme provençale

• Drôme Provençale une semaine  
*Aikido Zen Qiqong Taichi Chuan*.

#### Stage Retraite en pleine nature

• Une semaine, *Zen méditation, Qiqong et Taichi-Qiqong*.

## À propos des tarifs

• Inscription et assurances : **35€ (adultes)**  
**30€ (enfants)** annuel.

De septembre 2019 à juin 2020 quel que soit le nombre de cours, outre les tarifs propres à chaque discipline, l'association propose :

• **Multiactivités : 465€** annuel

• **Etudiants et tarif social justifié : 405€**

• Cours essai d'une heure (pas de spectateurs) :

**Aikido gratuit, Taichi Chuan, Qiqong, Méditation : 5€** (déductible de l'inscription)

• Soutien membre bienfaiteur : **500€** annuel

### Tarifs pour une inscription à partir de janvier :

• **Aikido adultes : 305€** pour le semestre

• **Aikido enfants : 255€** pour le semestre

• **Aikido tarif social justifié : 265€** pour le semestre

• **Taichi qiqong : 355€** pour le semestre

• **Taichi qiqong Etudiants et tarif social justifié : 315€**

• Quelle que soit la discipline, un trimestre d'essai : 205€, un mois d'essai : 55€.

• 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

• Fournir un certificat médical dans le mois suivant l'inscription



Suivez nous sur facebook



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

Méditation  
Qiqong  
Taichi Chuan  
Aikido

ATELIERS,  
STAGES  
ET COURS



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 psychophysologiques (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 psychophysologiques.

# Taichi Chuan

## Chorégraphie douce

Le Taichi Chuan (style Yang) est une gymnastique énergétique (art martial chinois) 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.

### Mercredi

• 12h-13h Gymnase Caillaux.

### Qigong

### Jeudi

• 8h00-9h00. Stadium.

### Qigong/Taichi

### Samedi

• 9h-10h. Gymnase Caillaux.

### Qigong

• 10h-11h. Gymnase Caillaux.

### Taichi (éventail et épée)

### Dimanche

• 9h-10h30. Gymnase Caillaux.

### Qigong/Taichi

### Gymnase Caillaux

3 rue Caillaux 75013 Paris - M<sup>o</sup>Maison Blanche

**Le Stadium** : 66 avenue d'Ivry. 75013 Paris. M<sup>o</sup> Olympiades. Bus 62

**Square Joan Miro** : Rue Tagore 75013 Paris M<sup>o</sup> porte D'Italie.

[www.qigong-taichi-paris13.com](http://www.qigong-taichi-paris13.com)

Contact : [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr) - Tel : 06 12 10 64 19  
[www.nakaima.com](http://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.

Site Internet : [www.aikido-paris13.com](http://www.aikido-paris13.com)

### COURS ADULTES :

#### Mercredi

• 20h30-22h. Gymnase Caillaux. **Tous niveaux.**

#### Samedi

• 12h-14h15. Le Stadium. **Tous niveaux.**

#### Dimanche

• 10h30-11h30. Gymnase Caillaux. **Techniques de bases, ouvert à toutes et tous.**

• 11h30-13h. Gymnase Caillaux.

**Tous niveaux.**

**Gymnase Caillaux** : 3 rue Caillaux. 75013 Paris. M<sup>o</sup> Maison Blanche

**Le Stadium** : 66 avenue d'Ivry. 75013 Paris. M<sup>o</sup> Olympiades. Bus 62

### COURS ENFANTS (7-13 ans) :

#### Samedi

• arrivée 14h15  
cours 14h20-16h. Le Stadium.



**Le Stadium** : 66 avenue d'Ivry. 75013 Paris. M<sup>o</sup> Olympiades. Bus 62

### TARIFS ADULTES

- Adhésion à l'association et assurance annuelle : **35€**
- Cours : **365€ annuel** quel que soit le nombre de cours hebdomadaire
- Tarif social justifié et étudiants : **315€ annuel**
- Licence FFAAA : **37€**  
*La licence est légalement obligatoire pour pratiquer un sport.*
- Cours d'essai d'une heure gratuit

### TARIFS ENFANTS

- Adhésion à l'association et assurance annuelle : **30€**
- Cours : **315€ annuel**
- Licence enfant : **25€**
- Cours d'essai d'une heure gratuit  
*il est possible de bénéficier d'aide financière «coupon sport» lié au quotient familial. Contacter votre CAF avec notre numéro d'agrément : 75S273*

# Méditation

## Za-zen

Za : s'asseoir Zen: être attentif. Dans le silence l'immobilité, le relâchement des tensions neuromusculaires 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

• 8h-9h. Gymnase Caillaux

**Gymnase Caillaux** : 3 rue Caillaux 75013 Paris - M<sup>o</sup> Maison Blanche

### TARIFS

- Adhésion à l'association et assurance annuelle : **35€**
- Participation : **165€** annuel
- Cours essais **5€** déductible de l'inscription

Contact : [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr) - Tel : 06 12 10 64 19  
[www.nakaima.com](http://www.nakaima.com)