

**Stage février 2021**

*Bretagne Finistère*

*à Brélès (Côte des légendes)*

**Méditation (za-zen)**

**Qiqong**

**Taichi-Chuan**



**Du 20 au 27 Février 2021**

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

[nakaima.com](http://nakaima.com)

06 12 10 64 19

**Brélès** Bretagne en Finistère, point de jonction, trait d'union, l'endroit où finit la terre, où commence l'océan. Nature sauvage façonnée par les assauts de la mer et la dureté de la roche. Brélès est un petit village installé à la pointe de la Bretagne, aux confins du Finistère et du Pays d'Iroise. Cette élégante commune, posée sur les hauteurs de l'Aber Ildut, appartient à un bout du monde étonnant de vitalité sauvage. Plus d'infos office tourisme <https://www.iroise-bretagne.bzh/>

**Zen** Zazen méditation assise dans le silence et l'immobilité. Observer le fonctionnement corps-esprit. Rétablir une connexion profonde avec soi et l'espace intérieur source de bien-être. **Qiqong** A travers l'étude des exercices de bases, étirements et respirations améliorent 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, la relaxation profonde, l'unité corps-esprit. Entretenir et améliorer la santé psycho-physiologique **Taichi-Chuan** Etude des 24 postures de base (style yang)

**Contenu et objectifs** Trouver la bonne posture et se centrer pour la pratique de la méditation (Zazen) Pratiquer la circulation des souffles dans les méridiens Étirements et ouverture des lignes de force. Étude des postures de base Taichi chuan. **Enseignant** Jérôme Guillerand formé aux techniques Méditation, Qiqong Taichi-Chuan et Aikido depuis 1986 enseigne au sein de l'association Nakaima. Contact : [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)

**Début du stage dimanche 21 février fin du stage vendredi 26 février 2021**

Arrivée samedi 20 février dans la journée départ samedi 27 février matin.  
Pratique en plein air (si possible) et en salle. **Cours** Zen et Qiqong, matin entre 8h30 et 11h30 et entre 17h et 19h **Matériel** Tenue souple, coussin (Zafu pour la méditation) **Tarifs Stage La semaine de stage 185 €** une journée 40 €. Adhésion assurance non adhérent association Nakaima 10 €.

### **Hébergement**

Gîtes de Brélès <https://www.lespingouinsdelaber.fr/>  
Cuisine équipée. Draps et couvertures fournis Apporter linge de toilette La nourriture est à notre charge et peut être mise en commun.

Tarif une semaine d'hébergement **165 €**.

**Acompte hébergement** 165 € à faire parvenir à Association Nakaima chez Rosine Beaud 16 avenue des Gobelins 75005 Paris. Nombre de place limité à 12 personnes.

**Venir à Brélès** : Par Bus, en Train Gare SNCF **Brest** Bus gare routière de Brest. Covoiturage possible. Si vous disposez de places, partagez les frais. Signalez vous, nous vous mettrons en relation. En réservant assez tôt les billets de trains sont moins couteux.

Renseignements 06 12 10 64 19