

Du 26 au 31 juillet à Dieulefit en Drôme provençale



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.

Office de tourisme :
www.dieulefit-tourisme.com
04 75 46 42 49

TARIF HÉBERGEMENT :
Stage du 25 juillet au soir au 31 juillet : 185€
Arrivée possible le 25 juillet à partir de 18h, départ possible le 1er août au matin. Nuitée supplémentaire 30€.

INSCRIPTION
Assurance adhésion association Nakaima du 26 au 31/07 : 10€.
Afin de réserver l'hébergement. Envoyer un acompte correspondant au montant de l'hébergement de 185€ 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.



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

**DÉMONSTRATION
CALLIGRAPHIE
LE 30 JUILLET À 18H**



Le paysage surgit à la pointe du pinceau

**Une démonstration de calligraphie
aura lieu à Dieulefit, à l'école
de Beauvallon, le vendredi 30 juillet à 18h
ENTRÉE LIBRE**



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

DU 26 AU 31 JUILLET

30^e
anniversaire

2 STAGES

**À DIEULEFIT
EN DRÔME
PROVENÇALE**

*Qigong
Taichi Chuan
Calligraphie*

*Méditation
&
Zazen*



WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA

06 12 10 64 19

Qigong et Taichi Chuan

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.

TAI CHI CHUAN : Chorégraphie souple, à partir du Qiqong, étude des formes de base et pratique du petit enchaînement Style yang (les 24 mouvements de base). Découverte du grand enchaînement.

Stage par Jérôme Guillerand fondateur de l'association nakaima, étude recherche et pratique depuis 1986 Taichi Chuan Qiqong Aikido et Zazen

Contact : jerome.guillerand@wanadoo.fr
facebook association nakaima

Programme

Zazen : 7h-8h

Atelier (9h-11h30) :

Qiqong : 9h-10h
Taichi-Chuan et initiation
à l'éventail : 10h-11h30

Après-midi :

Qiqong-Taichi-Chuan : 17h-19h

Matériel : Tenue souple, coussin (zafu) pour la méditation zen



Méditation zazen

Chaque matin - 7h-8h
Ouvert aux participants des deux stages

Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants au stage de Calligraphie, initiation au cours de Qiqong de **9h-10h**
6 séances 85€ / une séance 15€



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

Calligraphie

L'esprit de l'encre. « Pas à pas nous entrons dans l'univers de l'encre, nous ne pourrions pas peindre les dix mille montagnes » disait Shitao un moine T'Chan du 16eme siècle. Seulement dans l'instant présent, le pinceau est vertical, le bras pinceau et la main ferme appelée « la pince du tigre »

L'encre avec ses multitudes de variations se déposera selon le geste du peintre-calligraphe dans le blanc illimité de la feuille de mûrier (papier traditionnel). Et tout sera dit, sans repentir. Puis nous répétons, répétons sans relâche le trait, le point, seul, en groupe. Ainsi la patience, la force du trait et la poésie de l'encre, prendra forme. Ce sera l'osmose entre le peintre et la Nature.

SUMI-E 墨画. Sujets d'étude: le pin majestueux d'Aleph, les bambous, la lavande, les monts de Provence.

SHODÔ 書道. Nous étudierons la calligraphie chinoise classique vers une approche de la calligraphie cursive.

Le stage sera guidé par Inès Doshin Igelnick, peintre-calligraphe depuis 1979 elle enseigne et expose en France, en Suisse. (Fondation fuyo Dokai)

Sites : www.ines-igelnick.fr www.calligraphie.com

Membre fondatrice de l'association Calligraphis Paris.

Contact : igelnick.ines@gmail.com. 06 72 16 71 61.

Programme

Matin : 10h30-12h30.
Après-midi : 14h30-18h

Matériel :

Pierres à encre, chiffons, tapis, presse papier... ce matériel sera prêté.

Un pinceau chinois, de l'encre de chine bâton ou bouteille, papier de riz xuan mûrier simple épaisseur absorbant. Ce matériel peut être fourni sur demande. Contacter Ines



Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants au stage Qiqong Taichi-Chuan, initiation mardi et jeudi **14h30-16h30**.
30€ la séance.



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr



Tenzo le cuisinier, en charge du partage

Hébergement, nourriture

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).

Grande Cuisine professionnelle sur place.

Roland artiste cuisinier professionnel se propose bénévolement de confectionner tous les repas (avec participation à la mise en place, vaisselle, aide en cuisine si besoin...) le tarif est basé sur le partage des courses nécessaires à tous les repas (compter environ 100 euros la semaine, petit déjeuner /déjeuner /dîner compris du dimanche 25 au soir au samedi 31 midi). 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 si vous optez pour cette proposition. Le ménage est à notre charge et se fera le samedi après le déjeuner

Autre solution. Nourriture et préparation à votre charge. Vous faites votre vie. Néanmoins, étant données les circonstances sanitaires l'accès à la cuisine sera réglementé.



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr