

Du 25 au 29 avril 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.paysdedieulefit.eu
04 75 46 42 49

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 (100€ la semaine, petit déjeuner /dîner compris du dimanche 24 au soir au samedi 30 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. Le ménage est à notre charge et se fera le samedi après le déjeuner

TARIF HÉBERGEMENT :

Stage du 24 avril au soir au 30 avril matin : 174€

Arrivée possible le 24 avril en fin d'après midi, départ le 30 avril dans la journée après le ménage. Départ possible le dimanche 1er mai. Nuitée supplémentaire 28€

INSCRIPTION

Assurance adhésion association Nakaima du 25 au 29/04 : 10€.

Afin de réserver l'hébergement. Envoyer un acompte correspondant au montant de l'hébergement de 174€ 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.

DÉMONSTRATION
CALLIGRAPHIE
LE 29 AVRIL À 18H



Yô--sei : développer sa propre nature

**Une démonstration de calligraphie
aura lieu à Dieulefit, à l'école
de Beauvallon, le vendredi 29 avril à 18h**

ENTRÉE LIBRE



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

DU 25 AU 29 AVRIL 2022

3 STAGES

À DIEULEFIT
EN DRÔME
PROVENÇALE

Qigong

Taichi Chuan

Aikido

Calligraphie

&
Méditation

Zazen



WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA

06 12 10 64 19



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

Du 25 au 29 avril à Dieulefit en Drôme provençale

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-12h) :

Qiqong : 9h-10h
Taichi-Qiqong : 10h-11h
Taichi-Chuan : 11h-12h

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



Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants aux deux autres stages, **initiation** au cours de **Qiqong de 9h-10h**
6 séances **85€** / une séance **15€**



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

Du 25 au 29 avril à Dieulefit en Drôme provençale

Calligraphie

Le cœur du shodô (calligraphie japonaise) est la trace laissée par le passage du pinceau sur le papier. Pour un trait vivant, calme et posé, dansant de joie et de plaisir, notre cœur doit être aussi vivant. Il est bon de nourrir son cœur de vent, d'eau et de collines parsemées de pins. C'est cela que nous ferons.

SHODÔ 書道 Le shodô est la voie de l'écriture. Nous aborderons avec créativité l'écriture et la connaissance des kanji (idéogrammes) et des kana (alphabet syllabique japonais) à travers des phrases de la littérature japonaise et de la culture zen. Nous approfondirons la connaissance du matériel de calligraphe et des techniques du trait au pinceau.

SUMI-E 墨画 Sumi-e signifie en japonais : images d'encre.

Une image d'encre ne nécessite pas de mots, cependant son étroite relation avec la pratique de l'écriture est évidente. Dessiner et peindre avec l'encre de chine se nourrit directement de la pratique du trait calligraphique.

Plus qu'une technique, il s'agit d'une contemplation, d'un jeu avec l'eau, l'encre et le papier. débutants ou avancés bienvenus

Stage animé par Alessandra Laneve, peintre et calligraphe. Diplômée de l'école des Beaux-Arts de Venise en Italie. Diplôme d'enseignante de l'école Nihon Shuji 日本習字 au Japon.

Alessandra Laneve arrive à Paris en 1998. Enseigne la calligraphie japonaise et le sumi-e (peinture à l'encre) depuis 2010 à l'atelier du Tanuki. Téléphone 06 73 60 52 10 Site : atelierdutanuki.com - Facebook atelier du tanuki. Contact: a.laneve@wanadoo.fr

Programme

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

Matériel : le matériel sera prêté. Pierres à encre, chiffons, tapis, presse papier etc. Chaque stagiaire prend à sa charge le papier, l'encre et les pinceaux (Contacter Alessandra)



Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants aux autres stages, **initiation** à la calligraphie du lundi au jeudi **14h30-15h30**.
15€ la séance, matériel compris.



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

Du 25 au 29 avril à Dieulefit en Drôme provençale

Aikido

L'Aikido est l'art de lier l'énergie, le souffle et le mouvement. C'est une voie qui utilise un art martial afin de trouver l'équilibre, chasser la peur, s'engager corps esprit dans l'action.

Ce stage s'adresse à tous et à toutes, débutants ou avancés.

Stage par Jérôme Guillerand et Olivier Pierre 4ème Dan ffaaa . Historique sur www.aikidoparis13.com - Association affiliée FFAAA

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

Programme

Aikido et bases bâton/
boken

Matin : 9h-11h30
Après midi : 17h30-19h30

Matériel : kimono blanc (Boken, Baton, si possible)

TARIFS

Stage du 25 au 29/04 :
tout le stage **100€**
une journée **20€**



Méditation zazen

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

Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants aux deux autres stages, **initiation** à l'Aikido chaque jour **17h30-19h30**. **15€** la séance,
initiation au cours de Qiqong de 9h-10 h
6 séances **85€** / une séance **15€**



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr