

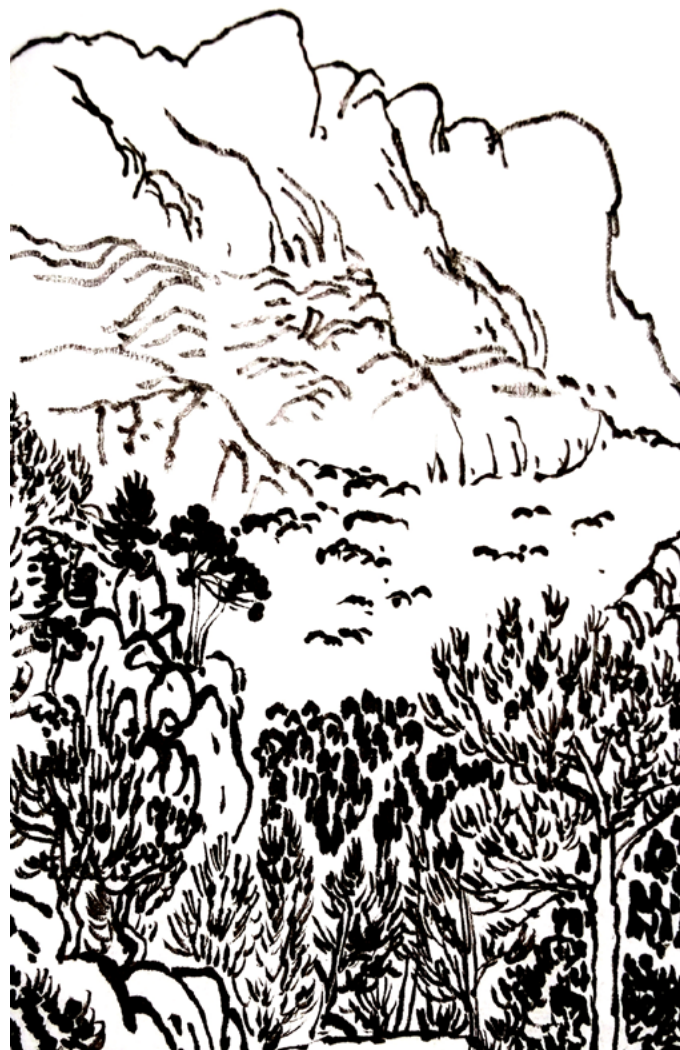
Du 25 au 30 juillet 2022 à Dieulefit en Drôme provençale



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

**DÉMONSTRATION
CALLIGRAPHIE
LE 29 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 29 juillet à 18h
ENTRÉE LIBRE



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

DU 25 AU 30 JUILLET 2022

2 STAGES

**À DIEULEFIT
EN DRÔME
PROVENÇALE**

*Qigong
Taichi Chuan
Peinture et
Calligraphie
à l'encre de Chine*

*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, Qigong 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 Qigong, 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 Qigong Aikido et Zazen

Contact : jerome.guillerand@wanadoo.fr
[facebook association nakaima](#)

Programme	TARIFS
Zazen : 7h-8h	Stage du 25 au 30/07 : Tout le stage 250€ . Etudiants et minima sociaux 200€ Une journée 50€
Atelier (9h-11h30) : Qigong : 9h-10h Taichi-Chuan et initiation à l'éventail : 10h-11h30 Après-midi : Qigong-Taichi-Chuan : 17h-19h	



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 Qigong de 9h-10h
6 séances 100€ / une séance 20€

Peinture et Calligraphie

**«La Nature comme maître»
Peindre à l'encre de Chine et calligraphie d'Extrême-Orient.**

Elle dit tout, elle n'est que vacuité. Elle se transforme au gré de la vie et de la mort, d'instant en instant. Comment la capter ? Par le souffle commun entre elle et le peintre-calligraphe. Par l'encre de Chine imprégnée de ce souffle de vie, par le papier absorbant de mûrier naturel qui l'accueille dans sa blancheur infinie. Simplement nous répétons les gestes des anciens, nous suivons les compositions des éléments de la Nature et ceux de la calligraphie. Et ainsi peut naître une création originale et unique.

L'étude de cet «art du Trait et de l'Espace» est proposée au groupe; par des démonstrations, études in situ des pins d'aleph, montagnes et rivière, copie d'idéogrammes chinois classiques, calligraphie zen, phrases de poésie. Elle est adaptée au niveau de chaque personne désireuse de s'initier ou d'approfondir cet art. Aucune connaissance de dessin ou de langue préalable ne sont requises.

«voir un monde dans un grain de sable et un paradis dans une fleur sauvage. Tenir l'infini dans la paume de sa main et l'éternité dans une heure»
William Blake, Auguries of innocence.

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	TARIFS
Matin : 10h30-12h30. Après-midi : 14h30-18h	Stage du 25 au 30/07 : 350€ la semaine 75€ la journée
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 Qigong Taichi-Chuan, initiation mardi et jeudi 14h30-16h30.
30€ la séance.

Tenzo le cuisinier, en charge du partage

Hebergement,
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 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.

TARIF HÉBERGEMENT :
Stage du 24 juillet au soir au 30 juillet : 185€
Arrivée possible le 24 juillet à partir de 18h, départ possible le 31 juillet au matin. Nuitée supplémentaire 30€.

INSCRIPTION
Assurance adhésion association Nakaima du 25 au 30/07 : 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.