

Du 17 au 21 avril à Dieulefit en Drôme provençale

DÉMONSTRATION  
CALLIGRAPHIE  
LE 21 Avril à 18H

Du 17 au 21 Avril  
2023



**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](http://www.dieulefit-tourisme.com)  
04 75 46 42 49



Yô--sei : développer sa propre nature

Une démonstration  
de calligraphie  
aura lieu à Dieulefit,  
à l'école de Beauvallon,  
le vendredi 21 avril à 18h  
**ENTRÉE LIBRE**



**NAKAIMA.COM**  
Contact : [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)

**NAKAIMA.COM**  
Contact : [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)

# 2 STAGES

À DIEULEFIT  
EN DRÔME  
PROVENÇALE

Qiqong

Taichi Chuan

&

Calligraphie

&  
Méditation

ZaZen



[WWW.NAKAIMA.COM](http://WWW.NAKAIMA.COM)

ASSOCIATION  
NAKAIMA **06 12 10 64 19**

Du 17 au 21 avril à Dieulefit en Drôme provençale

## Qiqong 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](mailto:jerome.guillerand@wanadoo.fr)  
facebook association nakaima

### Programme

#### Atelier matin (9h-11h30)

Qiqong : 9h-10h  
Taichi-Chuan : 10h-11h30

#### Atelier après-midi :

Qiqong-Taichi-Chuan : 17h-18h30

**Matériel** : Tenue souple, coussin (zafu) si possible pour la méditation



## Méditation zazen

18h30

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  
5 séances 100 € / une séance 20 €

Du 17 au 21 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 du 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 0673605210 site : [atelierdutanuki.com](http://atelierdutanuki.com)

Facebook atelier du tanuki.  
Contact : [a.laneve@wanadoo.fr](mailto:a.laneve@wanadoo.fr)

### Programme

Matin : 10h30-12h30.  
Après-midi : 14h-17h

### TARIFS

Du 17 au 21 avril 2023  
250 € la semaine  
50 € la journée

#### 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 au stage Qiqong Taichi-Chuan, initiation du lundi au jeudi 14h30-15h30.  
20 € la séance, matériel compris.



ki, le souffle

## Hébergement, nourriture

L'école Beauvallon se situe dans la commune de Dieulefit entre Valence Montélimar et Nyons. Grande maison. Chambre individuelle. Couchages draps et serviettes non fournis couvertures sur place.

**Nourriture et préparation à votre charge** les repas peuvent être mis en commun. Ménage fin de stage le 22 avril à 14h grande cuisine à disposition... Petit déjeuner entre 8h et 9h déjeuner 12h30 diner 19h30

**TARIF HÉBERGEMENT : 175 €**

**Hébergement du 16 Avril au 22 avril**

**Arrivée possible le 16 avril à partir de 18h**, départ possible dans la journée du 22 avril à 14h ou 23 avril matin.

Nuitée supplémentaire 30€

INSCRIPTION

**Assurance non adhérent association Nakaima 10 €**

#### RESERVATION

Afin de réserver l'hébergement. Envoyer un acompte correspondant au montant de l'hébergement de 175 € 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.