

Du 24 au 29 juillet à Dieulefit en Drôme provençale

DÉMONSTRATION
CALLIGRAPHIE
LE 28 JUILLET

DU 24 AU 29 JUILLET
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
04 75 46 42 49



le coeur du dragon

Une démonstration de calligraphie
aura lieu sur la place du marché
de Dieulefit
devant l'office du tourisme
le vendredi 28 juillet à 11h
ENTRÉE LIBRE



**NAKAIMA.COM**
Contact : nakaima@orange.fr

**NAKAIMA.COM**
Contact : nakaima@orange.fr

2 STAGES

À DIEULEFIT
EN DRÔME
PROVENÇALE

Qigong
Taichi Chuan

et

Calligraphie

&

Méditation
Zazen


WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA | **06 12 10 64 19**

Du 24 au 29 juillet 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 matin (9h-11h30) :
Qiqong : 9h-10h
Taichi-Chuan : 10h-11h30
Atelier après-midi :
Qiqong-Taichi-Chuan : 17h-19h

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

TARIFS

Stage du 24 au 29 /07
Tout le stage 250€
Une journée 50€



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 120€ /une séance 20€



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

Du 24 au 29 juillet à Dieulefit en Drôme provençale

Calligraphie et sumi-e

Le cœur de la calligraphie japonaise est la trace laissée par le passage du pinceau sur le papier. Pour un trait vivant, dansant de joie et de plaisir, il est bon de nourrir son esprit de vent, d'eau et de collines parsemées de pins. C'est cela que nous ferons.
Le stage est pour tous. Débutants ou avancés de tout ages, vous êtes les bienvenus.

SHODÔ 書道 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 et des techniques.

SUMI-E 墨画 Sumi-e signifie en japonais «images d'encre». **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.

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 Japon. Alessandra Laneve enseigne la calligraphie japonaise et le sumi-e depuis 2010 à l'Atelier du tanuki à Paris.

Contact : tél : 06 73 60 52 10
mail : a.laneve@wanadoo.fr
site : atelierdutanuki.com
facebook atelier du tanuki

Programme

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

Matériel :

Le matériel non consommable 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).

TARIFS

Stage du 24 au 28/07
250€ la semaine
50€ la journée



S'asseoir et oublier

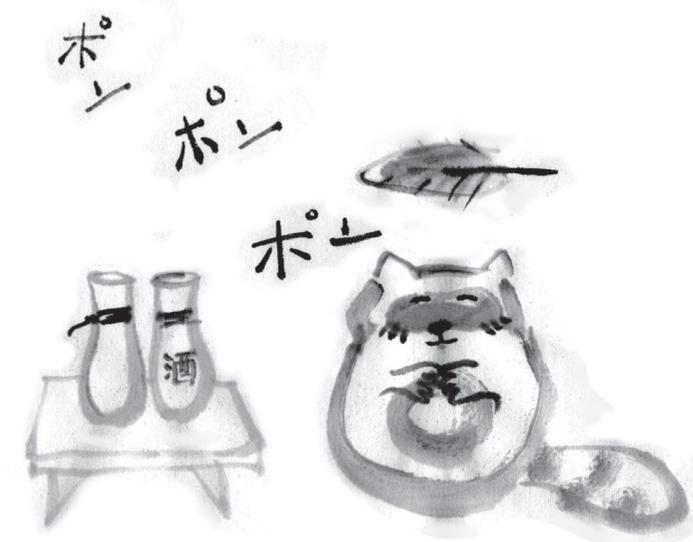
Un pont entre les disciplines est possible

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



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr



Hébergement & nourriture

L'école Beauvallon se situe dans la commune de Dieulefit entre Valence Montélimar et Nyons. Grande maison. Chambres pour une ou deux personnes (couchages draps et serviettes non fournis). Cuisine 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 130€ la semaine, petit déjeuner / déjeuner /dîner compris du dimanche 23 au soir au samedi 29 midi.

Repas équilibrés, vins et apéro à votre charge (pour les externes repas possible à l'unité 15 Euros).

Ce service fera l'objet d'un don au cuisinier pour sa prestation un chapeau circulera en fin de stage .

Une petite réunion le dimanche soir 19h précisera le déroulé du stage.

TARIF HÉBERGEMENT :

Stage du 23 juillet au 29 juillet : 185€

Arrivée possible le dimanche 23 juillet en fin d'après-midi à partir de 17h.

Apéro dinatoire dimanche à 20h.

Fin du stage samedi 29 matin. De 9h à 10h clôture par une séance Qiqong.

Ménage et remise en état des lieux. Dernier repas samedi 12h30 et départ à 14h après le ménage collectif.

Une nuitée supplémentaire (30€) est possible.

Départ le dimanche 30 juillet à 10h.

INSCRIPTION

Assurance adhésion association Nakaima : 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