

Calligraphie

SAISON 2024-2025

En Collaboration avec Alessandra Laneve
atelierdutanuki.com

nous organisons deux stages annuels d'une semaine en Drôme Provençale à Dieulefit au printemps en Avril et en été fin juillet
Renseignements et plaquette de stage 2025 sur demande nakaima@orange.fr
TeL : 06 12 10 64 19

Stages ateliers

Ateliers de week-end

• Pour celles et ceux qui ne peuvent suivre les cours réguliers ou qui sont de passage à Paris, il est possible de participer aux ateliers du week-end : **Aikido Qiqong et Taichichuan.**
Tarif : 55€

Stages Aikido annuels Paris 13 au Stadium
Une journée novembre 2024 et juin 2025

A propos des tarifs

- Inscription et assurances : **35€ (adultes)**, De septembre 2024 à juin 2025 quel que soit le nombre de cours, outre les tarifs propres à chaque discipline, l'association propose :
- **Multiactivités : 470€** annuel
- **Etudiants et tarif social justifié : 410€**
- Cours essai d'une heure (pas de spectateurs) : **Aikido gratuit, Taichi Chuan, Qiqong, Méditation : 5€** (déductible de l'inscription)

Tarifs pour une inscription à partir de janvier 2025 :

- **Aikido adultes : 260€** pour le semestre
- **Aikido tarif social justifié : 180€** pour le semestre
- **Taichi qiqong : 365€** pour le semestre
- **Taichi qiqong Etudiants et tarif social justifié : 320€**
- Quelle que soit la discipline, un trimestre d'essai : 215€, un mois d'essai : 60€.

- Paiement en deux ou trois chèques possible
- La saison commence en septembre et se termine en juin
- Les cotisations ne sont pas remboursables, sauf cas de force majeure
- Fournir un certificat médical dans le mois suivant l'inscription

Méditation

Qiqong

Taichi

Chuan

Aikido

ATELIERS,
COURS
ET STAGES



Suivez
nous sur
facebook



WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA

06 12 10 64 19



NAKAIMA.COM
06 12 10 64 19
nakaima@orange.fr

Qiqong

Mouvement et respiration

Qiqong et Daoyin sont des pratiques pour améliorer la respiration, la santé et la vitalité. Le Qiqong stimule les souffles et régule les énergies vitales organiques et psychophysologiques (nerveuses, musculaires, spirituelles...) Technique d'assouplissement pour ouvrir, étendre les lignes de force (méridiens d'acupuncture), épanouir et procurer l'apaisement des tensions physiques et psychophysologiques.

Taichi Chuan

Chorégraphie douce

Le Taichi Chuan (style Yang) est une pratique énergétique (art martial chinois) basée sur l'équilibre, la relaxation profonde, l'unité du corps et de l'esprit. C'est l'art des transformations: du dur en souple, du souple en mouvement, du mouvement en respiration, de la respiration en méditation. Un Taichi de l'épée et de l'éventail ainsi que la pratique à deux de Tui-Shou, poussée des mains, viennent compléter cet enseignement.

Mardi

• 9h-10h Square Joan Miro
Qiqong/Taichi

Mercredi

• 12h-13h Gymnase Caillaux
Qiqong/Taichi

Jedi

• 9h-10h. Square Joan Miro
• 19 h-20h à venir
Qiqong/Taichi

Vendredi

• 9h-10h. Square Joan Miro
Qiqong/Taichi

Samedi

• 9h-10h. Gymnase Caillaux. **Qiqong**
• 10h-11h. Gymnase Caillaux. **Taichi chuan**

Dimanche

• 10h 11h Gymnase Caillaux. **Qiqong/Taichi**

Gymnase Caillaux

3 rue Caillaux 75013 Paris - M° Maison Blanche

Le Stadium : 66 avenue d'Ivry. 75013 Paris. M° Olympiades. Bus 62

Square Joan Miro : Rue Tagore 75013 Paris M° porte D'Italie.

Site Internet : www.qiqong-taichi-paris13.com

Contact : nakaima@orange.fr - Tel : 06 12 10 64 19
www.nakaima.com

Aikido

Art du mouvement

Association Nakaima affiliée à la FFAAA sous le numéro 75751542, agrément ministériel Jeunesse et Sport 75 S 273, Arrêté ministériel du 7 octobre 1985.

L'Aikido est un art martial (pas un sport de combat) qui utilise le mouvement, la respiration, l'énergie vitale pour canaliser l'agressivité, effacer les peurs et réguler le stress. C'est un chemin (Do) vers l'unité corps-esprit. L'Aikido développe la relation à soi et aux autres. A travers la technique se manifeste l'efficacité et la créativité. C'est un art accessible à toutes et tous.

Site Internet : www.aikido-paris13.com

COURS ADULTES ET ADOLESCENTS ENFANTS (à partir de 12 ans)

Mercredi

• 20h30-21h.45 Gymnase Caillaux. **Tous niveaux.**

Samedi

• 12h-14h Le Stadium. **Tous niveaux.**

Dimanche

• 11h -13h Gymnase Caillaux.

Techniques de bases, ouvert à toutes et tous.

Gymnase Caillaux : 3 rue Caillaux. 75013 Paris. M° Maison Blanche

Le Stadium : 66 avenue d'Ivry. 75013 Paris. M° Olympiades. Bus 62

TARIFS

• Adhésion à l'association et assurance annuelle : **35€**

• Cours adultes : **335€ annuel**
• Tarif ados /social justifié/ étudiants : **290€ annuel**

• Licence FFAAA :

38€ adultes

26€ enfants 12/13 ans

La licence est légalement obligatoire pour

la pratique de l'aikido

• Cours d'essai d'une heure

gratuit

Méditation

Zazen

Za : s'asseoir Zen: être attentif. Dans le silence l'immobilité, le relâchement des tensions neuro-musculaires un nouvel espace entre veille et sommeil laisse place à un apaisement du mental. La méditation convient à celles et ceux en quête de paix et stabilité intérieure

Samedi

• 14h 15h

Le Stadium : 66 avenue d'Ivry. 75013 Paris. M° Olympiades. Bus 62

Dimanche

• 9h 10h

Gymnase Caillaux : 3 rue Caillaux 75013 Paris - M° Maison Blanche

TARIFS

• Adhésion à l'association et assurance annuelle: **35€**

• Participation: **200 €** annuel

• essai : **5€**

déductible de l'inscription

Contact : nakaima@orange.fr - Tel : 06 12 10 64 19
www.nakaima.com