Méditation

Za : s'asseoir Zen: être attentif. Dans le silence et 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.

Lundi (à confirmer)
• 18h 19h Le petit Dojo.
Dimanche
• 8h45 9h45 Gymnase Caillaux

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

Le petit Dojo : College Georges Braque, entrée 8/10 rue Henri Becque 75013 Paris. M° Glacière, Bus 62 et 21

TARIFS

• Adhésion à l'association et assurance annuelle: **35€**
• Participation: **200 €** annuel
• essai : **5€** déductible de l'inscription

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 Taichi chuan. Tarif : 55€***
Stages Aikido annuels Paris 13 au Stadium
Une journée novembre 2025 et juin 2026.
Stage week end Automne 3 jours en Bourgogne
• ***Zen Qiqong et Taichi chuan***
Stage printemps Avril 2026 en Drôme Provençale
• Une semaine ***Qiqong Taichi Aikido et Calligraphie Japon***
Stage été Juillet et août 2026 en Drôme provençale
• Semaines de ***Zen Qiqong Taichi chuan et Calligraphie Japon***

A propos des tarifs

• Inscription et assurances : **35€**
De septembre 2025 à juin 2026 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 2026 :
• ***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

Suivez nous sur facebook

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

Ne pas jeter sur la voie publique

SAISON 2025-2026

Calligraphie
Qigong
Taichi chuan
Aikido
Méditation

ATELIERS COURS ET STAGES

WWW.NAKAIMA.COM
ASSOCIATION NAKAIMA **06 12 10 64 19**

Qigong

Mouvement et respiration

Qigong et Daoyin sont des pratiques pour améliorer la respiration, la santé et la vitalité. Le Qigong stimule les souffles et régule les énergies vitales organiques et psycho-physiologiques (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 psycho-physiologiques.

Taichi chuan

Chorégraphie douce

Le Taichi chuan (style Yang) est une pratique énergétique (art martial interne) 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
• 19h 20h-15 école Damesme
Qiqong/Taichi

Mercredi
• 12h-13h Gymnase Caillaux
Qiqong
• 13h-13h30 Gymnase Caillaux
Taichi et éventail

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

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

Dimanche
• 9h45- 11h Gymnase Caillaux.
Qiqong/Taichi

TARIFS
• Adhésion à l'association et assurance annuelle: **35€**
• Cours: **420€** annuel quel que soit le nombre de cours hebdomadaire.
• Étudiants, tarif social justifié: **365 €** annuel
• Cours essai: **5€** déductible de l'inscription

Gymnase Caillaux
3 rue Caillaux 75013 Paris - M° Maison Blanche
Ecole damesme
5 rue Damesme 75013 Paris M° Tolbiac
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. Enseignants : Jerôme Guillerand et Olivier Pierre

Site Internet : www.aikidoparis13.com

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

Lundi
• 19h00-20h30 Le petit Dojo. ***Tous niveaux.***

Mercredi
• 20h30-21h45 Gymnase Caillaux. ***Tous niveaux.***

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

Dimanche
• 11h -13h Gymnase Caillaux. ***Techniques de bases, ouvert à toutes et tous.***

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 obligaoire pour la pratique de l'aikido
• Cours d'essai d'une heure gratuit

Gymnase Caillaux : 3 rue Caillaux. 75013 Paris. M° Maison Blanche
Le Stadium : 66 avenue d'Ivry. 75013 Paris. M° Olympiades. Bus 62
Le petit Dojo : College Georges Braque, entrée 8/10 rue Henri Becque 75013 Paris. M° Glacière, Bus 62 et 21

Calligraphie

QIQONG 気功 SHODÔ 書道 SUMI-E 墨画

La calligraphie japonaise est l'empreinte du mouvement du pinceau sur le papier. C'est l'exploration créative de l'écriture et du dessin au pinceau, à travers des mots issus de la littérature japonaise ou chinoise et de la culture zen. L'atelier permet également d'approfondir la connaissance du matériel du calligraphe et des techniques du trait.
Les séances sont animées par Alessandra Laneve et comprennent 15 minutes de Qiqong, guidées par Jérôme Guillerand, afin de préparer le corps et l'esprit à la pratique du pinceau.
Atelier ouvert à toutes et à tous, adultes et adolescents.
Le matériel est fourni lors de la première séance.

Samedi - deux séances par mois
Durée des séances : 2h
• 14h15-16h15

SEPT	27	FEV	07 ET 21
OCT	11 ET 25	MARS	07 ET 21
NOV	08 ET 22	AVRIL	25
DÉC	06 ET 20	MAI	09 ET 23
JAN	10 ET 24	JUIN	06 ET 20

TARIFS
• Adhésion à l'association et assurance annuelle: **35 €**
• séance d'essai, matériel fourni : **25 €**
• par trimestre : **150 €**
• par séance: **30 €**

ARPE – 20 rue Charles Fourier, 75013 Paris. Bus 62, 67, 57

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