

Du 27 juillet au 01 août à Dieulefit en Drôme proven-



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.paysdedieulefit.eu
04 75 46 42 49



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

- 35e STAGE-
DE NAKAIMA
À BEAUVALLON

DU 27 JUILLET AU
01 AOÛT 2026

2 STAGES
À DIEULEFIT
EN DRÔME
PROVENÇALE

Qigong
Taichi Chuan

&

Calligraphie

Une démonstration
de calligraphie aura lieu
à Dieulefit
le vendredi 31 juillet à 18h

ENTRÉE LIBRE

ET POUR TOUS

Méditation
Zazen



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr



WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA

06 12 10 64 19

Du 27 juillet au 1er août à Dieulefit en Drôme provençale

Qigong et Taichi Chuan

Ce stage s'adresse aux débutant-es ainsi qu'à celles et ceux qui souhaitent se perfectionner dans ces disciplines. La majeure partie du travail se déroulera le matin, de 9h à 12h. Vers 17h, un atelier autour du Qigong et du Taichi sera proposé, avant la méditation assise de 19h.

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.

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.

Programme

TARIFS

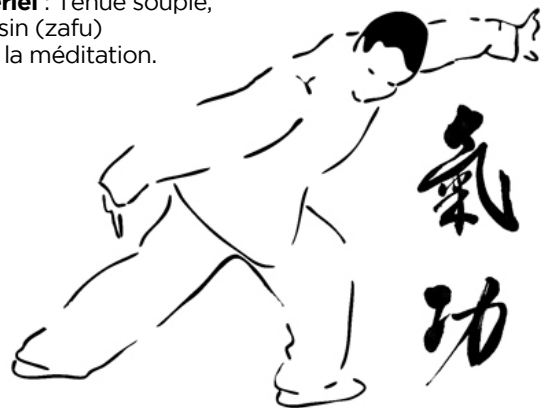
Atelier matin :
Qigong : 9h-10h
Taichi-Qigong : 10h-12h

Atelier après-midi :
Qigong et Taichi Chuan : 17h-18h

Zazen : 18h30-19h30. **Gratuit** et ouvert à toutes et tous les participant-e-s.

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

Stage du 27/07 au 01/08
Tout le stage **260 €**.
Une journée **50€**



Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants au stage de Calligraphie ou toute personne qui souhaite nous rejoindre pour ces séances

initiation au Qigong de 9h-10h
5 séances **100€** / une séance **20€**



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

Du 27 juillet au 1er août à Dieulefit en Drôme provençale

Calligraphie

Le cœur du shodô, la calligraphie japonaise, est la trace laissée par le mouvement du pinceau sur le papier. Pour un trait vivant, dansant de joie et de plaisir, notre cœur doit être aussi vivant, calme et posé. Il est bon de nourrir son cœur de vent, d'eau et de collines parsemées de pins. Débutants ou avancés bienvenus.

SHODÔ 書道 Nous aborderons avec créativité l'écriture et la connaissance des idéogrammes et de l'alphabet syllabique japonais.

SUMI-E 墨画 Dessiner et peindre avec l'encre de chine se nourrit directement de la pratique du trait calligraphique. Plus qu'une technique, 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 au Japon.

Alessandra Laneve enseigne la calligraphie japonaise et la peinture à l'encre à Paris à l'Atelier du Tanuki.

Site : atelierdutanuki.com - Contact : a.laneve@wanadoo.fr

Programme

Matin : 10h-12h30.
Après-midi : 14h-17h
Zazen avec Jérôme :
18h30-19h30. **Gratuit** et ouvert à toutes et tous les participant-e-s.

Matériel : Pierres à encre, chiffons et tapis seront prêtés. Chaque stagiaire prend à sa charge le papier, l'encre et les pinceaux. (Pour toutes questions contacter Alessandra).

Ces horaires vous permettront, si vous le souhaitez, de participer au **Qigong du matin (9h-10h)**, guidé par Jérôme de l'Association Nakaima. Cette pratique prépare le corps et l'esprit à la concentration et au geste du pinceau.



壯心 un cœur plein d'énergie et de courage

Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants au stage Qigong et Taichi **initiation** à la calligraphie du lundi au jeudi **14h30-15h30**. **20€** la séance, matériel compris.



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

Du 27 juillet au 1er août à Dieulefit en Drôme provençale

Hébergement

L'école Beauvallon se situe un peu à l'écart de la commune de Dieulefit, entre Valence, Montélimar et Nyons. Grande maison. Chambres pour une ou deux personnes (draps et serviettes non fournis, couverture et oreillers fournis). Grand parc arboré, salle de travail et dojo.

NOURRITURE :

Du 26 juillet au soir au 1er août matin : 155 €

Un restaurateur local nous livrera les repas du midi et du soir du 27 au 31 juillet. L'association Nakaima pourvoira aux petits déjeuners, à l'apéro de bienvenue du dimanche soir et au brunch du samedi matin.

L'apéritif et la réunion de début de stage auront lieu le dimanche soir 26 juillet. Le ménage est à notre charge et se fera le samedi 1er août au matin. Un roulement pour le service à table sera organisé pour la semaine.

TARIF HÉBERGEMENT :

Du 26 juillet au soir au 1er août matin : 185 €

Arrivée possible le **26 juillet** en fin d'après midi.

Fin du stage le **1er août à 12h**. Entre 8h et 12h un petit temps de méditation, le ménage et un brunch.

Départ possible le dimanche 2 août au matin si vous le souhaitez. Nuitée supplémentaire 30€.

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.**

Pour l'organisation des repas, il est indispensable de les réserver le plus tôt possible.

TRANSPORT

Gare SNCF Montélimar et bus Dieulefit. Réserver en avance pour obtenir les tarifs les plus avantageux. Covoiturage possible, se signaler pour partager les frais si vous possédez un véhicule.



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr