

STAGE ÉTÉ

ZEN Tai-Chi Chuan Qi-Gong Shiatsu

en Drôme provençale

du 23 au 28 juillet 2012
à Dieulefit



ASSOCIATION NAKAÏMA www.nakaima.com

COURS ET STAGES
PARIS/PROVINCE **06 12 10 64 19**

Le Zen : méditation assise. C'est s'asseoir dans le silence et l'immobilité, observer le fonctionnement corps-esprit dans l'instant.

Le Qi-Gong est un travail respiratoire pour améliorer la santé et la vitalité. Le Qi-Gong stimule les souffles du corps et régule les énergies vitales.

Le Tai-Chi Chuan (style Yang) est une gymnastique énergétique (art martial chinois) basé sur l'équilibre, la relaxation profonde, l'unité du corps et de l'esprit.

Le Shiatsu est une technique manuelle de régulation des énergies.

→ Contenu du stage :

- Trouver la bonne posture et se centrer pour la pratique de la méditation (Zazen)
- La circulation du souffle dans le corps
- Étirements et ouverture des méridiens
- Étude de chaque posture de base : TaiChi-QiGong
- Chorégraphie : école Yang
- Travail à deux : poussée des mains
- Massage : Shiatsu (dernier jour du stage)

→ Matériel :

- Tenue souple, chaussures plates et coussin

Organisation du stage et pratique quotidienne

Les cours sont dispensés par Jérôme Guillerand qui pratique ces disciplines depuis 1976.

→ Arrivée le 22 juillet 2012 fin d'après-midi.

→ Départ le 29 juillet 2012 au matin (10 h).

7h/8h	Zazen
9h/10h	Qi-Gong
10h/11h	Tai Chi Chuan
17h/18h30	Qi-Gong et Tai Chi Chuan

Tarifs

Stage complet 180 €/1 journée 50 €/1/2 journée 30 €

Hébergement 150 €, 1 nuitée 25 €

Hébergement* et nourriture

L'école Beauvallon se situe sur les collines de la commune de Dieulefit en Drôme provençale, pays de la lavande et du pin d'alep. Dieulefit est un village de potiers d'art entre Nyons et Montélimar. Chambres de 2 personnes (apporter un couchage), cuisine équipée (les repas sont à votre charge, ils peuvent être partagés), salle de repos et piscine. Nombreuses randonnées. Possibilité de camper sur place.

* Loger dans l'école n'est pas obligatoire pour suivre l'un des stages. Nous avons pour vocation d'organiser avant tout des cours et nous proposons aux participants une possibilité d'hébergement.

Cependant, si la formule ne vous convient pas, vous pouvez contacter les offices de tourisme locaux qui vous orienteront vers d'autres solutions d'hébergement (hôtels, chambres d'hôtes...)

Accès

Pensez à réserver à l'avance vos billets de train pour profiter des meilleurs tarifs (billets prems, etc.). Partez groupés ! Si vous possédez une voiture et si vous voulez partager le trajet avec d'autres personnes, contactez-nous.

Pour des raisons d'organisation, veuillez réserver le plus tôt possible.

Envoyez un acompte de 80 € (non remboursable) pour l'hébergement à : l'association Nakaïma - Jérôme Guillerand - 18 rue des moulins - 58500 Clamecy (tél : 06 12 10 64 19) jerome.guillerand@wanadoo.fr