

# stages

PARIS/PROVINCE

Pour celles et ceux qui ne peuvent pas suivre les cours réguliers ou qui souhaitent s'initier en profondeur à toutes les disciplines liées au Tai Chi Chuan, Zen, Qi-Gong et Tui Shou.

## Tous les week-end et toute l'année à Paris

→ Zen, Tai-Chi Chuan, Tui Shou,  
Dao Yin, Qi-Gong

**Samedi : 8h-11h**

**Dimanche : 8h-11h**

Gymnase Caillaux  
3, rue Caillaux 75013 Paris  
M° Maison Blanche

**tout le stage : 60 €**

## Drôme provençale

→ Zen, Tai-Chi Chuan, Tui Shou,  
Dao Yin, Qi-Gong

**à Dieulefit, été août 2011**

## Bourgogne

→ Zen, Tai-Chi Chuan, Tui Shou,  
Dao Yin, Qi-Gong

**à Auxerre, Clamecy et Vezelay  
Toussaint 2010, Pâques 2011, Pentecôte 2011,  
juillet, août 2011**

**Inscription dès à présent, nombre de places limitées.**

# Tarifs

+ 40 € /an de droits d'inscription  
à l'association, assurance comprise.

### **Aikido (affilié FFAAA) :**

130 € /trimestre

430 € /an (adultes)

240 € /an (enfants)

Licence FFAAA obligatoire (tarif à venir)

### **Tai-Chi Chuan, Qi-gong :**

55 € /mois

(quel que soit le nombre de cours)

### **Relaxation :**

50 € /mois

### **Zen :**

40 € /mois

(quel que soit le nombre de séances)

### **Atelier :**

donne accès à toutes les disciplines et  
à tous les cours : Zen, Tai-Chi Chuan, Qi-Gong  
et Aikido : 60 € /mois

### **Shiatsu :**

15 € la séance de 2 H

Shiatsu privé sur rendez-vous

Votre participation est souhaitée dès le premier cours  
d'essai d'une heure (pas de spectateurs). Tarif : 5 €  
Fournir un certificat médical dans le mois suivant  
l'inscription. (Aikido : licence obligatoire)

SAISON 2010/2011

# Zen

méditation

# Qi-Gong

respiration

# Tai-Chi Chuan

gymnastique douce (style Yang)

# Aikido

art du mouvement

# Relaxation

# Shiatsu

thérapie manuelle



ASSOCIATION NAKAIMA [www.nakaima.com](http://www.nakaima.com)

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

# Tai-Chi Chuan

**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). C'est l'art des transformations : du dur en souple, du souple en mouvement, du mouvement en respiration, de la respiration en méditation.

**Le Tui Shou** (poussée des mains) est l'application du Tai-Chi Chuan avec un partenaire. Les déplacements en va et vient exercent la force intérieure et renforce l'équilibre : "prendre contact, enchaîner, coller, suivre, ne pas perdre ni résister". Enfants, adultes et seniors bienvenus. Cette discipline se veut un lien entre les pratiquants de l'Aikido et du Tai-Chi Chuan dans notre association.

Gymnase Caillaux  
3, rue Caillaux  
75013 Paris  
M° Maison Blanche  
**Samedi : 10h-11h**  
**Dimanche : 10h-11h**

Gymnase Charles Moureu  
7, avenue Edison  
(salle de danse)  
75013 Paris  
M° Olympiades Bus 62  
**Samedi : 17h-18h**

# Qi-Gong Dao Yin

**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 (nerveuses, musculaires, spirituelles...)

**Le Dao Yin** est une technique corporelle d'étirement des méridiens (acupuncture) où le souffle et les muscles travaillent ensemble pour ouvrir, épanouir, procurer apaisement des tensions physiques et mentales.

## Zen

**Le Zen**  
Méditation assise. C'est s'asseoir (Zazen) dans le silence et l'immobilité, observer le fonctionnement corps-esprit dans l'instant.

## Relaxation

**Relaxation dynamique**, méthode de relaxation basée sur l'observation des tensions et leur dissolution.

Gymnase Caillaux  
3, rue Caillaux  
75013 Paris  
M° Maison Blanche  
**Samedi : 9h-10h**  
**Dimanche : 9h-10h**

Gymnase Charles Moureu  
7, avenue Edison  
(salle de danse)  
75013 Paris  
M° Olympiades Bus 62  
**Samedi : 16h-17h**

**COURS PARTICULIERS de Qi-Gong (relaxation profonde) et de Zen sur rendez-vous**

Gymnase Caillaux  
3, rue Caillaux  
75013 Paris  
M° Maison Blanche  
**Samedi : 8h-9h**  
**Dimanche : 8h-9h**

# Aikido (adultes/enfants)

**L'Aikido** est un art martial 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. À travers la technique se manifeste l'efficacité et la créativité. C'est un art accessible à tous.

Gymnase Caillaux  
3, rue Caillaux  
75013 Paris  
M° Maison Blanche  
**Mercredi : 20h30-22h**  
**Dimanche : 11h-12h/12h-13h**

Le stadium  
66, avenue d'Ivry  
75013 Paris  
M° Olympiades Bus 62  
**Samedi : 12h/14h**



### COURS ENFANTS

Gymnase Caillaux  
3, rue Caillaux  
75013 Paris  
M° Maison Blanche  
**Dimanche : 11h-12h**

## Shiatsu

**Le Shiatsu** est une technique manuelle qui vise à rétablir la circulation de l'énergie (Ki) par pression des mains et des pouces sur les méridiens d'acupuncture. Il développe la sensibilité et restaure la vitalité. Il est conseillé pour les cours de venir avec un partenaire et de se munir d'une couverture

Gymnase Charles Moureu  
7, avenue Edison  
(salle de danse)  
75013 Paris  
M° Olympiades Bus 62  
**Samedi : 16h-18h**

**SÉANCES INDIVIDUELLES sur rendez-vous à domicile**

ASSOCIATION NAKAIMA [www.nakaima.com](http://www.nakaima.com)

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