

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

Samedi : 16h-20h

Gymnase Charles Moureu
7, avenue Edison (salle de danse)
75013 Paris
M° Olympiades Bus 62

tout le stage : 60 €

Drôme provençale

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

à Dieulefit, été août 2010

Bourgogne

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

à Auxerre, Clamecy et Vezelay

Toussaint 2009, Pâques 2010, Pentecôte 2010,
juillet, août 2010

Inscription dès à présent, nombre de places limitées.

Tarifs

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

Aikido (affilié FFAAA) :

125 € /trimestre

425 € /an (adultes)

235 € /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 :

tarif à la séance (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 2009/2010

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

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

Gymnase Charles Moureu
7, avenue Edison
(salle de danse)
75013 Paris
M° Olympiades Bus 62
Samedi : 18h-19h

Gymnase Charles Moureu
7, avenue Edison
(salle de danse)
75013 Paris
M° Olympiades
Samedi : 18h-19h

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



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.

COURS ET SÉANCES INDIVIDUELLES sur rendez-vous à domicile

ASSOCIATION NAKAIMA www.nakaima.com

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