

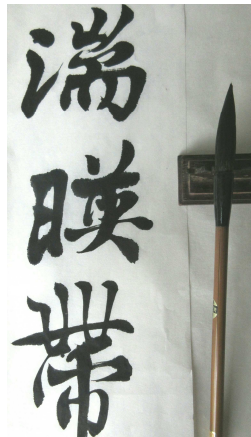
Stage d'été

Du 8 au 12 août 2016

# Calligraphie

et marche douce

Zen et Qiqong possible



A Cheylade (Murat)

Parc naturel des volcans du cantal

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

Inscription 06 12 10 64 19

## **Découverte initiation et pratique DE LA CALLIGRAPHIE et peinture**

**Chinoise** avec [Sophiedeliss@gmail.com](mailto:Sophiedeliss@gmail.com) Sophie Deliss 06 86 02 72 80

Contactez Sophie pour le matériel de Calligraphie.

Ce stage s'adresse à toutes et tous ceux qui souhaitent retourner à un moment simple de vie coupé des tensions habituelles liés aux multiples sollicitations de la vie quotidienne. La grandeur des paysages, la poésie, l'intériorité, la vie de la nature se retrouvent dans l'unique trait de pinceau. L'art millénaire de la calligraphie extrême orientale et le Sumi-e se pratiquent avec les outils simples du lettré, la pierre, l'encre, le pinceau chinois et le papier absorbant. Le silence la beauté des paysages la marche douce et le contact avec la nature seront l'écriture de ce stage.

Nous ne proposons pas d'**hébergement** particulier. Mais nous proposons pour celles et ceux qui le souhaitent le camping du village de Cheylade (6,50€ la nuitée tente/ voiture/ taxes) Un partage possible des ressources (**nourriture** si voulu, chacun(ne) suivra son régime habituel)... Mais il y a un hôtel à Cheylade et des points hébergement pour plus de confort si besoin avec pension ou demi pension... **site de la mairie de Cheylade, [ww.cheylade.org](http://ww.cheylade.org)** ou tout autre site qui indique les hébergements aux alentours sur internet (réserver assez tôt si cette solution vous convient) cependant l'esprit du stage se satisfera d'une tente un sac de couchage quelques ustensiles pour cuisiner de l'eau fraîche... Voilà bien une parenthèse sous les étoiles des nuits d'été en contact avec la nature du parc des volcans du cantal.

Au même moment a lieu un Stage de Zen et Qiqong en plein air

Des séances sont possible si vous le souhaitez

le matin et en soirée Méditation assise (Zazen) et pratique d'une techniques de santé ancestrale, travail (**Qiqong**) une remise en harmonie des énergies vitales, un retour vers soi ouvert aux quatre directions de l'espace .

A travers les chemins de randonnée nous sillonnerons montagnes et vallées dans **le parc des volcans du Cantal** , marche douce et accessible aux marcheurs de tous niveaux . Des trajets du temps pour flâner (chaussures de marche recommandés, vêtements adaptés et sac de pique nique pour l'eau, un carnet, un livre ...)

**Côté pratique, tarifs** Stage Calligraphie 250 € une journée 60€

Séance de Zen et Qiqong le stage 140 € Demi Journée 25 € journée 40 €

Accès/ Cheylade par la route (covoiturage mise en relation possible) la gare SNCF la plus proche Murat Le contact de l'organisateur

[jérôme.guillerand@wanadoo.fr](mailto:jérôme.guillerand@wanadoo.fr) 06 12 10 64 19 Le site [www.nakaima.com](http://www.nakaima.com) le contact Sophie Deliss Calligraphe 06 86 02 72 80 le site de l'office tourisme, [www.officedetourismepaysdemurat.com](http://www.officedetourismepaysdemurat.com) et [www.parcdesvolcans.fr](http://www.parcdesvolcans.fr)