

Stage de pentecôte 2019

Dimanche 9 et lundi 10 juin

A Paris et en plein air

Méditation

Qiqong

Taichi Chuan



Dimanche 9 et lundi 10 juin

www.qiqong-taichi-paris13.com

06 12 10 64 19

Ce stage s'adresse à toutes et tous ados, adultes, seniors...
Le Dimanche 9 juin 8h 12h et 14h 16h et le Lundi 10 Juin Matin 8h 12h
Jardin du Luxembourg 75006 Paris

Méditation S'asseoir dans le silence et l'immobilité. Observer le fonctionnement Corps-esprit. Rétablir une connexion profonde avec soi. Soulager le cerveau des contradictions du mental.

Qi Qong et Tai-chi Chuan A travers l'étude des exercices de base, améliorer la santé et la vitalité. Le Qi Qong stimule les souffles et régule les énergies vitales en s'appuyant sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Chorégraphie énergétique tiré des arts **internes** chinois, le Qi Qong est basé sur **l'alternance** plein-vider, la relaxation profonde, l'unité corps-esprit. Taichi Chuan Chorégraphie yang

Contenu et objectif du stage. Trouver la bonne posture et se centrer pour la pratique de la méditation (ZaZen). Pratiquer la circulation de l'énergie (Chi) et l'ouverture des méridiens (Qi Qong). Étirements et ouverture des lignes de force. Étude des Techniques de bases du Tai-chi Chuan.

Jérôme Guillerand formé aux techniques Qi Qong et Taichi Chuan. Depuis 1986 enseigne au sein de l'association Nakaima Paris, dispense aussi des cours d'Aikido et des soins en Shiatsu. Contact : Jérôme.guillerand@wanadoo.fr

Matériel. Tenue souple, chaussures souples

Organisation du stage. Une journée et une demi-journée (10h de pratique)
Dimanche 8h 12 h et 14h 16 h et lundi 8h 12h. Jardin du Luxembourg Paris 75006
Début des matinées par une méditation assise quelques instants Qiqong et taichi Chuan
Prévoir un pique-nique pour dimanche midi et si vous le souhaitez, déjeuner
Rue monsieur le Prince proche du Jardin restaurant Vietnamien Saigon D'antan
(Tarifs modeste, dites le moi pour que je réserve)

Tarif Stage.

Stage complet dimanche + lundi 60 €. Journée 50 €. Matinée 40 €.

Le rendez-vous Jardin du Luxembourg esplanade proche champignon des gardes !
75006 S'inscrire par mail à nakaima@orange.fr
Ou par téléphone 06 12 10 64 19

Prochain Stage été 2019 Ateliers cours et stages en juillet août à Paris
Et aussi du 28 juillet au 3 août une semaine en plein été
Zen Qiqong et Taichi Chuan à Dieulefit en Drôme provençale.
Cours réguliers Paris 13.

nakaima@orange.com
Tel : 06 12 10 64 19