

Du 19 au 24 avril à Dieulefit en Drôme provençale



**Dieulefit**, au cœur de la Drôme provençale, petit village de potiers entouré de collines où poussent le pin d'Alep et la lavande et où serpentent de petits cours d'eau. Réservoir de produits bios, miel, olives et fromage Picodon. Histoire et patrimoine. Nombreux sentiers de randonnées. Notre lieu de stage (l'école de Beauvallon) est retiré dans les collines en pleine nature à deux pas du centre de Dieulefit, calme et sérénité.

Office de tourisme : [www.paysdedieulefit.eu](http://www.paysdedieulefit.eu)  
04 75 46 42 49

### Hébergement/nourriture

L'école Beauvallon se situe dans la commune de Dieulefit entre Valence Montélimar et Nyons. Grande maison. Chambres une ou deux personnes (couchages draps et serviettes non fournis). Grande Cuisine professionnelle sur place.

**Roland artiste cuisinier professionnel** se propose bénévolement de confectionner tous les repas (avec participation à la mise en place, vaisselle, aide en cuisine si besoin...) le tarif est basé sur le partage des courses nécessaires à tous les repas (compter 80 à 100€ la semaine, petit déjeuner /déjeuner /dîner compris du dimanche 18 au soir au samedi 24 midi). Repas équilibrés. Ce service fera l'objet d'un don libre au cuisinier pour sa prestation. Une petite réunion le dimanche soir précisera cette solution mais dites assez tôt si vous optez pour cette proposition. Le ménage est à notre charge et se fera le samedi après le déjeuner  
**Autre solution.** Nourriture et préparation à votre charge. Vous faites votre vie.

### TARIF HÉBERGEMENT :

**Stage du 18 avril au soir au 24 avril : 174€**

Arrivée possible le 18 avril à partir de 18h, départ possible le 25 avril au matin. Nuitée supplémentaire 28€

### INSCRIPTION

**Assurance adhésion association Nakaima du 19 au 24/04 : 10€.**

Afin de réserver l'hébergement. Envoyer un acompte correspondant au montant de l'hébergement de 174€ à : **Association Nakaima chez Rosine Beaud 16 avenue des Gobelins 75005 Paris.**

### TRANSPORT

Gare SNCF Montélimar et bus Dieulefit. Réserver en avance pour obtenir les tarifs les plus avantageux. Covoiturage possible, se signaler ou consulter les sites de covoiturage.



**NAKAIMA.COM**

Contact : [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)

DÉMONSTRATION  
CALLIGRAPHIE  
LE 23 AVRIL À 18H



*Yô-sei : développer sa propre nature*

Une démonstration de calligraphie  
aura lieu à Dieulefit, à l'école  
de Beauvallon, le vendredi 23 avril à 18h  
**ENTRÉE LIBRE**



**NAKAIMA.COM**

Contact : [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)

DU 19 AU 24 AVRIL 2021

# 3 STAGES

À DIEULEFIT  
EN DRÔME  
PROVENÇALE

Qigong  
Taichi Chuan

Aikido

Calligraphie

&  
Méditation  
Zazen



[WWW.NAKAIMA.COM](http://WWW.NAKAIMA.COM)

ASSOCIATION  
NAKAIMA

**06 12 10 64 19**

Du 19 au 24 avril à Dieulefit en Drôme provençale

## Qigong et Taichi Chuan

**ZEN** : La méditation Zen, s'asseoir (Za) dans le silence et l'immobilité, Corps-esprit, observer et rétablir une connexion profonde avec soi et le monde (Zen). Soulager le cerveau des contradictions du mental.

**QIQONG** : à travers l'étude des exercices de base pour améliorer la santé et la vitalité, Qiqong stimule les souffles et régule les énergies internes en suivant les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Basé sur l'alternance plein-vider, la relaxation profonde, l'unité corps-esprit.

**TAI CHI CHUAN** : Chorégraphie souple, à partir du Qiqong, étude des formes de base et pratique du petit enchaînement Style yang (les 24 mouvements de base). Découverte du grand enchaînement.

*Stage par Jérôme Guillerand fondateur de l'association nakaima, étude recherche et pratique depuis 1986 Taichi Chuan Qiqong Aikido et Zazen*

**Contact** : [jerome.guillerand@wanadoo.fr](mailto:jerome.guillerand@wanadoo.fr)  
facebook association nakaima

### Programme

Zazen : 7h-8h

### Atelier (9h-12h) :

Qiqong : 9h-10h  
Taichi-Qiqong : 10h-11h  
Taichi-Chuan : 11h-12h

**Matériel** : Tenue souple, coussin (zafu) pour la méditation zen



### Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants aux deux autres stages, **initiation** au cours de **Qiqong de 9h-10h**  
6 séances **85€** / une séance **15€**



**NAKAIMA.COM**

Contact : [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)

Du 19 au 24 avril à Dieulefit en Drôme provençale

## Calligraphie

**Le cœur du shodô** (calligraphie japonaise) est la trace laissée par le passage du pinceau sur le papier. Pour un trait vivant, calme et posé, dansant de joie et de plaisir, notre cœur doit être aussi vivant. Il est bon de nourrir son cœur de vent, d'eau et de collines parsemées de pins. C'est cela que nous ferons.

**SHODÔ 書道** Le shodô est la voie de l'écriture. Nous aborderons avec créativité l'écriture et la connaissance des kanji (idéogrammes) et des kana (alphabet syllabique japonais) à travers des phrases de la littérature japonaise et de la culture zen. Nous approfondirons la connaissance du matériel du calligraphe et des techniques du trait au pinceau.

**SUMI-E 墨画** Sumi-e signifie en japonais : images d'encre. Une image d'encre ne nécessite pas de mots, cependant son étroite relation avec la pratique de l'écriture est évidente. Dessiner et peindre avec l'encre de chine se nourrit directement de la pratique du trait calligraphique. Plus qu'une technique, il s'agit d'une contemplation, d'un jeu avec l'eau, l'encre et le papier. débutants ou avancés bienvenus

*Stage animé par Alessandra Laneve, peintre et calligraphe. Diplômée de l'école des Beaux-Arts de Venise en Italie. Diplôme d'enseignante de l'école Nihon Shuji 日本習字 au Japon.*

*Alessandra Laneve arrive à Paris en 1998. Enseigne la calligraphie japonaise et le sumi-e (peinture à l'encre) depuis 2010 à l'atelier du Tanuki. Téléphone 06 73 60 52 10 Site : [atelierdutanuki.com](http://atelierdutanuki.com) - Facebook atelier du tanuki. Contact: [a.laneve@wanadoo.fr](mailto:a.laneve@wanadoo.fr)*

### Programme

Matin : 10h-12h30.  
Après-midi : 14h-18h

**Matériel** : le matériel sera prêté. Pierres à encre, chiffons, tapis, presse papier etc. Chaque stagiaire prend à sa charge le papier, l'encre et les pincesaux (Contacter Alessandra)



### Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants aux autres stages, **initiation** à la calligraphie du lundi au jeudi **14h30-15h30**.  
**15€** la séance, matériel compris.



**NAKAIMA.COM**

Contact : [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)

Du 19 au 24 avril à Dieulefit en Drôme provençale

## Aikido

**L'Aikido** est l'art de lier l'énergie, le souffle et le mouvement. C'est une voie qui utilise un art martial afin de trouver l'équilibre, chasser la peur, s'engager corps esprit dans l'action.

Ce stage s'adresse à tous et à toutes, débutants ou avancés.

*Stage par Jérôme Guillerand et Olivier Pierre 4ème Dan ffaaa . Historique sur [www.aikidoparis13.com](http://www.aikidoparis13.com) - Association affiliée FFAAA*

**Contact** : [jerome.guillerand@wanadoo.fr](mailto:jerome.guillerand@wanadoo.fr)  
Facebook association nakaima

### Programme

Aikido et bases bâton/  
boken

**Matin** : 9h-11h30  
**Après midi** : 17h30-19h30

**Matériel** : kimono blanc (Boken, Baton, si possible)

### TARIFS

Stage du 19 au 24/04 (11h) :  
tout le stage **100€**  
une journée **20€**



## Méditation zazen

Chaque matin - 7h-8h  
Ouvert aux participants des trois stages

### Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants aux deux autres stages, **initiation** à l'Aikido chaque jour **18h-19h30**. **15€** la séance,



**NAKAIMA.COM**

Contact : [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)