

Du 8 au 13 août 2022 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.dieulefit-tourisme.com 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 environ 120 euros la semaine, petit déjeuner / déjeuner / dîner compris du dimanche 7 au soir au samedi 13 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.

TARIF HÉBERGEMENT :

Stage du 7 août au soir au 13 août : 185 €

Arrivée possible le dimanche 7 août en fin d'après-midi à partir de 18h

Apéro dinatoire dimanche 7 août à 20h. Fin du stage samedi 13 août matin.

De 9h à 10h clôture par une séance Qi Gong

Ménage et remise en état des lieux. Dernier repas samedi 12h30 et départ 14h si souhaité.

Une nuitée supplémentaire (30 euros) est possible. Départ le dimanche 14 août 10h.

INSCRIPTION

Assurance adhésion association Nakaima

du 07 au 13/08 : 10 €.

Afin de réserver l'hébergement. Envoyer un acompte correspondant au montant de l'hébergement de 185 € 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.

**DÉMONSTRATION
CALLIGRAPHIE
LE 12 AOÛT À 18H**

DU 8 AU 13 AOÛT 2022



*Les yeux sont pleins des vertes montagnes.
Le cœur du pinceau danse.*

**Une démonstration de calligraphie
aura lieu à Dieulefit, à l'école
de Beauvallon, le vendredi 12 août à 18h
ENTRÉE LIBRE**



**NAKAIMA.COM**
Contact : nakaima@orange.fr

**NAKAIMA.COM**
Contact : nakaima@orange.fr

**UN STAGE
3 ATELIERS
À DIEULEFIT
EN DRÔME
PROVENÇALE**

*Qi Gong
Taichi Chuan
Méditation ZaZen*

Calligraphie

*Création
éphémère*



WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION NAKAIMA | **06 12 10 64 19**

Du 8 au 13 août 2022 à Dieulefit en Drôme provencale

Alessandra, Julia et Jérôme proposent de relier «corps-esprit» et créativité à travers la Calligraphie Japonaise, la sensibilisation d'un paysage intérieur à l'aide d'éléments glanés dans la nature, le Qiqong et le Taichi-Chuan.

Nul besoin de parler Japonais pour faire l'expérience de la calligraphie. Cet art universel fait appel à une technique certainement, mais aussi à l'intuition, à l'expression du «ki» énergie souffle de vie, de chacun-ne. Le pinceau et l'encre de Chine comme lien entre soi et le monde extérieur **Alessandra** vous guidera et vous fera partager son expérience, en vous proposant un moment de créativité.

Julia vous propose un atelier dehors, avec des matériaux glanés dans la nature. À travers des consignes autour de l'équilibre, l'espace et l'énergie, chacun-ne est invité à explorer les matériaux trouvés pour créer son propre monde.

La notion de posture Shisei 姿勢 au Japon est une notion à part entière, elle détermine notre équilibre et le lien à l'espace qui nous entoure, elle influe sur soi et les autres. **Jérôme** se propose de vous guider à travers des pratiques toutes fondées sur l'unité corps-esprit, à travers des exercices simples pour élargir le souffle, centrer et ressourcer nos points vitaux. Retrouver l'unité dans la lenteur, le bien être. Pour exprimer la force et mille émotions ou mille formes qui en découlent.

Les débutant-es ou avancés sont les bienvenus et seront guidés dans ces disciplines avec bienveillance.

Dans un environnement propice au ressourcement, une vaste maison nous accueille en pleine nature à deux pas du village de potiers et d'artistes de Dieulefit. Le Stage c'est aussi un instant convivial avec des plages de liberté pour découvrir, se poser, échanger et partager les repas de notre cuisinier en chef et quelques bon vins locaux

Au sujet des tarifs : Notre proposition est bien entendu tournée vers un stage associant les trois intervenants. Nous vous proposons donc un tarif global pour découvrir et approfondir les disciplines proposées. **Stage complet 450 €**

Cependant pour celles et ceux qui souhaiteraient ne faire qu'un ou deux ateliers, c'est possible ! les tarifs sont les suivants

- **Qiqong Taichi Chuan avec Jérôme 200 €**
- **Calligraphie avec Alessandra 250 €**
- **Création éphémère avec Julia 200 €**
- **Qiqong Taichi Chuan :** 50 € la journée
- **Calligraphie et Création éphémère :** une journée découverte 100 €

LES HORAIRES

- **Zazen méditation :** 7h-8h
- **Qiqong :** 9h-10h. **Taichi Chuan :** 10h-11h et **Qiqong :** 18h-19h15
- **Calligraphie** 10h-12h et 16h-18h un jour sur deux
- **Création éphémère** 16h-18h un jour sur deux



Du 8 au 13 août 2022 à Dieulefit en Drôme provencale

Qiqong 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. 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).

Atelier animé par **Jerome Guillerand** de l'association **Nakaima**, étude recherche et pratique depuis 1986 Taichi Chuan Qiqong Aikido et Zazen

Contact : jerome.guillerand@wanadoo.fr
facebook [association.nakaima](https://www.facebook.com/association.nakaima)

Matériel : tenue souple, coussin (Zafu) pour la méditation zen



Du 8 au 13 août 2022 à Dieulefit en Drôme provencale

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.

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. Débutants ou avancés bienvenus.

Atelier 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 au Japon.

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 pinceaux (Contacter Alessandra)

Site : atelierdutanuki.com Facebook [atelier du tanuki](https://www.facebook.com/atelier.du.tanuki).
Téléphone 06 73 60 52 10.

Création éphémère

Julia vous propose une installation éphémère dans la nature. Créer avec ce qui est présent dans l'instant, dans l'espace et l'énergie qui nous entoure. Accepter la non-maîtrise et le surgissement du hasard permet d'ouvrir l'imaginaire.

Aucun savoir-faire préalable n'est nécessaire.

Atelier animé par **Julia Hilmer** artiste et art thérapeute.

Julia anime des ateliers en arts plastiques dans des institutions et en individuel.

Mail hilmerjulia@gmail.com - Tel : 06 84 78 36 31

Site : juliahilmer.com

