

Du 29 juillet au 3 août à Dieulefit en Drôme provençale

DÉMONSTRATION  
CALLIGRAPHIE  
LE 2 AOÛT À 18H

DU 29 JUILLET AU  
3 AOÛT 2024



**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](http://www.dieulefit-tourisme.com)  
04 75 46 42 49



*silence dans la forêt*



Une démonstration  
de calligraphie  
aura lieu à Dieulefit,  
à l'école de Beauvallon,  
le vendredi 2 août 2024 à 18h  
**ENTRÉE LIBRE**



**NAKAIMA.COM**

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



**NAKAIMA.COM**

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

**2 STAGES**

**À DIEULEFIT  
EN DRÔME  
PROVENÇALE**

*Qigong  
Taichi Chuan*

*&*

*Calligraphie  
Shôdo*

*Sumi-e*



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

ASSOCIATION  
NAKAIMA

**06 12 10 64 19**

Du 29 juillet au 3 août à Dieulefit en Drôme provençale

## 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 (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

#### Atelier matin (9h-11h30) :

Qiqong : 9h-10h  
Taichi-Chuan : 10h-11h30

#### Atelier après-midi :

Qiqong-17h30-19h

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

### TARIFS

Stage du 29/07 au 3/08  
Tout le stage **250 €**.  
Une journée **50 €**



## Méditation zazen

Chaque matin - 7h-8h

Ouvert aux participants des deux stages

### Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants au stage de Calligraphie, initiation au cours de Qiqong de **9h-10h**  
**6 séances 90€ / une séance 20€**



**NAKAIMA.COM**

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

Du 29 juillet au 3 août à Dieulefit en Drôme provençale

## Calligraphie

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

**SHODÔ 書道** 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. 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.

*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 au Japon.*

*Alessandra Laneve enseigne la calligraphie japonaise et la peinture à l'encre depuis 2010 à Paris à l'Atelier du Tanuki. Téléphone 06 73 60 52 10*

*Site : [atelierdutanuki.com](http://atelierdutanuki.com) - Facebook atelier du tanuki. mail Contact: [a.laneve@wanadoo.fr](mailto:a.laneve@wanadoo.fr)*

### Programme

**Matin :** 10h-12h30.  
**Après-midi :** 14h-17h

### TARIFS

Stage du 29/07 au 2/08  
**240€** la semaine  
**50€** la journée

**Matériel :** Pierres à encre, chiffons et tapis seront prêts. Chaque stagiaire prend à sa charge le papier, l'encre et les pinceaux. (Pour toute question contacter Alessandra).



Shinshin ichinyô Corps et l'esprit sont unis

### Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants au stages Qiqong /Taichi, initiation à la calligraphie du lundi au jeudi **14h30-15h30**.  
**20€** la séance, matériel compris.



**NAKAIMA.COM**

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

Du 29 juillet au 3 août à Dieulefit en Drôme provençale



ki, le souffle

Hébergement,  
nourriture

L'école Beauvallon se situe dans la commune de Dieulefit entre Valence Montélimar et Nyons. Grande maison, dans les collines en pleine nature à deux pas du village d'art et culture de Dieulefit.

### TARIF HÉBERGEMENT : 185€

#### Hébergement du 28 juillet soir au 3 août matin :

Arrivée possible le 28 juillet à partir de 17h, fin du stage le 3 août 14h. (départ possible le 4 août au matin. Nuitée supplémentaire 30€).  
Chambres individuelles (ou partagées.) Couchages draps et serviettes non fournis couvertures sur place.

### RESTAURATION : TARIFS 150 €.

Du dimanche soir 28 juillet au samedi 3 août 14h  
Le tarif comprend tous les repas petit déjeuner, déjeuner, dîner et le partage des courses.  
(Les Boissons sont à notre charge.) Nourriture équilibrée  
Une aide à la mise en place et la plonge est souhaitée Un chapeau en fin de stage circulera à votre bon coeur afin de rémunérer la prestation de Roland notre cuisinier professionnel. Ménage global samedi après le dernier cours de Qiqong 10h Brunch vers 12h

### INSCRIPTION RESERVATION :

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.**  
Par chèque ou par virement sur demande de notre RIB

### 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.

**Assurance adhésion non adhérent association Nakaima 10€.**



**NAKAIMA.COM**

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