

Du 31 juillet au 5 août 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
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 piscine (couchages draps et serviettes non fournis). Grande Cuisine professionnelle sur place.

Roland cuisinier professionnel se propose 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

TARIF NOURRITURE: 150€ du dimanche soir 30 juillet au samedi midi 5 août (petit déjeuner /déjeuner /dîner) 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.

Le ménage est à notre charge et se fera le samedi après le déjeuner

TARIF HÉBERGEMENT :

du 30 juillet au soir au samedi 5 août matin : 180€
Arrivée dimanche 30 juillet en fin de journée, départ à la fin du stage le 5 août dans la journée après le ménage.
Départ possible le dimanche 6 août matin Nuitée supplémentaire 28€

INSCRIPTION

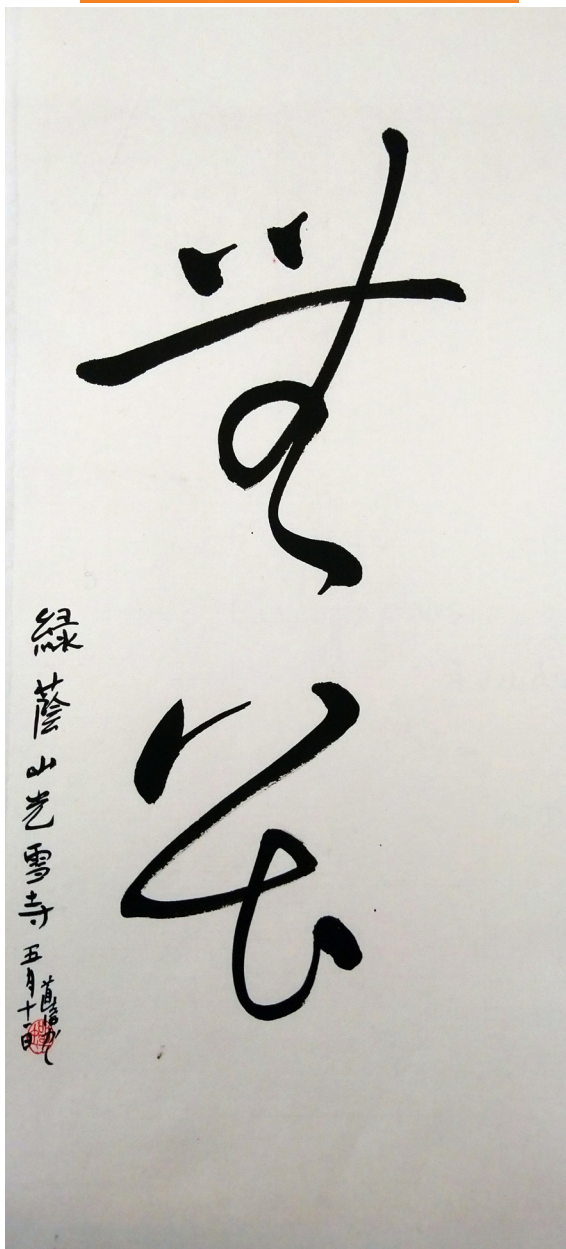
Assurance adhésion non adhérent association Nakaima : 10€

Afin de réserver l'hébergement. Envoyer un acompte correspondant au montant de l'hébergement de 180€ 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 4 AOÛT À 11 H



Une démonstration de
calligraphie
aura lieu à Dieulefit à 11h le
vendredi 4 août le jour du
marché face à l'office de
tourisme de Dieulefit
ENTRÉE LIBRE



NAKAIMA.COM
Contact : nakaima@orange.fr

DU 31 JUILLET
AU 5 AOÛT 2023

3 STAGES

À DIEULEFIT
EN DRÔME
PROVENÇALE

Calligraphie

et

Qigong
Taichi Chuan

Zen

Aikido



WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA

06 12 10 64 19



NAKAIMA.COM
Contact : nakaima@orange.fr

Du 31 juillet au 5 août 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, Qigong 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.

TAICHI CHUAN Chorégraphie souple, à partir du Qigong, 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 Qigong Aikido et Zazen

Contact : jerome.guillerand@wanadoo.fr
facebook association nakaima

Programme

Zazen : 7h-8h
Qigong : 9h-10h
Taichi-Chuan : 10h-11h
Qigong Taichi : 17h-18h

TARIFS

Stage du 31/07 au 4/08
Tout le stage **220€**
Une journée **40€**

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 **Qigong de 9h-10h**
5 séances **100 €** / une séance **20 €**



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

Du 31 juillet au 5 août à Dieulefit en Drôme provençale

Calligraphie

Jeux d'encre et Jeux d'espace

Jouons ensemble avec les pinceaux, l'encre de chine et le papier « de riz » tout simplement suivre un rythme quotidien. S'asseoir en silence (zazen) dans l'immobilité, bouger en qi gong et tai chi, puis atelier d'encre et de calligraphie : découverte de l'univers d'Hokusai, de celui de Qi Ba Shi et, du jeu des 214 pictogrammes anciens (la source de l'écriture de l'Extrême-Orient) « l'encre a coulé depuis la première fois où j'ai trempé le pinceau dans l'encrier, le temps s'est écoulé depuis la première fois où je me suis assise en zazen le temps est là maintenant, où je peux être avec vous pour partager cette joie indicible, celle teintée d'une pointe d'humour et de sagesse qui anime ces pratiques . Dans le temps bien mérité d'une détente du corps et du mental ». De vraies vacances !

Atelier ouvert de 7 à 77 ans.

Aucune connaissance en dessin n'est requise.

Possibilité de venir en famille.

N'hésitez pas à poser des questions.

igelnick.ines@gmail.com Tél : 06 72 16 71 61

Pour voir une part de mes études et créations

www.ines-igelnick.fr



Programme

Matin : 10h-12h
Après-midi : 15h-18h
Matériel : matériel fourni (seul le papier est à la charge des élèves)

TARIFS

Stage du 31/07 au 4/08
220€ la semaine
80€ enfants jusqu'à 15 ans
50€ la journée

Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants aux autres stages, **initiation** à la calligraphie du lundi au jeudi **15h-16h30**.
20€ la séance, matériel compris.



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

Du 31 juillet au 5 août 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 affilié ffaaa . Historique sur www.aikidoparis13.com - Association affiliée FFAAA

Contact: jerome.guillerand@wanadoo.fr
Facebook association nakaima

Programme

Aikido et bases bâton/
boken

Matin : 11h-13h

Après midi : 18h-19h30

Matériel : kimono blanc

TARIFS

Stage du 31/07 au 5/08 à 10h
tout le stage **135€**
une journée **25€**
une séance **15€**

合氣道

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 **matin ou après midi une séance 15€**
initiation au cours de Qigong ou taichi une heure 20€



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr