

Méditation

SAISON 2023-2024

Za : s'asseoir Zen: être attentif. Dans le silence l'immobilité, le relâchement des tensions neuro-musculaires un nouvel espace entre veille et sommeil laisse place à un apaisement du mental.

La méditation convient à celles et ceux en quête de paix et stabilité intérieure

Samedi et Dimanche

• 8h-9h Gymnase Caillaux

Gymnase Caillaux : 3 rue Caillaux 75013 Paris - M° Maison Blanche

TARIFS

- Adhésion à l'association et assurance annuelle: **35€**
- Participation: **170€** annuel
- Cours essai : **5€** déductible de l'inscription

Stages

Ateliers de week-end

• Pour celles et ceux qui ne peuvent suivre les cours réguliers ou qui sont de passage à Paris, il est possible de participer aux ateliers du week-end : **Aikido Qiqong et Taichichuan.**

Tarif : 55€

Stages Aikido annuels Paris 13 au Stadium

Une journée novembre 2023 et juin 2024

Stage Weekend Automne 3 jours

• **Zen Qiqong et Taichi-chuan**

Stage printemps Avril 2024 en Drôme Provençale

• Une semaine **Qiqong Taichi Aikido et Calligraphie Japon**

Stage été Juillet et août 2024 en Drôme provençale

• Semaines de **Zen Qiqong taichi Chuan et Calligraphie Japon**

A propos des tarifs

• Inscription et assurances : **35€ (adultes),**

De septembre 2023 à juin 2024 quel que soit le nombre de cours, outre les tarifs propres à chaque discipline, l'association propose :

• **Multiactivités : 470€** annuel

• **Etudiants et tarif social justifié : 410€**

• Cours essai d'une heure (pas de spectateurs) : **Aikido gratuit, Taichi Chuan, Qiqong, Méditation : 5€** (déductible de l'inscription)

Tarifs pour une inscription à partir de janvier :

• **Aikido adultes : 255€** pour le semestre

• **Aikido tarif social justifié : 175€** pour le semestre

• **Taichi qiqong : 365€** pour le semestre

• **Taichi qiqong Etudiants et tarif social justifié : 320€**

• Quelle que soit la discipline, un trimestre d'essai : 215€, un mois d'essai : 60€.

• Paiement en deux ou trois chèques possible

• La saison commence en septembre et se termine en juin

• Les cotisations ne sont pas remboursables, sauf cas de force majeure

• Fournir un certificat médical dans le mois suivant l'inscription

Méditation

Qiqong

Taichi Chuan

Aikido

Shiatsu

ATELIERS, STAGES ET COURS



NAKAIMA.COM
06 12 10 64 19
nakaima@orange.fr



Suivez
nous sur
facebook



WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA

06 12 10 64 19

Qiqong

Mouvement et respiration

Qiqong et Daoyin sont des pratiques pour améliorer la respiration, la santé et la vitalité. Le Qiqong stimule les souffles et régule les énergies vitales organiques et psychophysologiques (nerveuses, musculaires, spirituelles...) Technique d'assouplissement pour ouvrir, étendre les lignes de force (méridiens d'acupuncture), épanouir et procurer l'apaisement des tensions physiques et psychophysologiques.

Taichi Chuan

Chorégraphie douce

Le Taichi Chuan (style Yang) est une pratique énergétique (art martial chinois) basée sur l'équilibre, la relaxation profonde, l'unité du corps et de l'esprit. C'est l'art des transformations: du dur en souple, du souple en mouvement, du mouvement en respiration, de la respiration en méditation. Un Taichi de l'épée et de l'éventail ainsi que la pratique à deux de Tui-Shou, poussée des mains, viennent compléter cet enseignement.

Mardi

• 9h-10h Square Joan Miro
Qiqong/Taichi

Mercredi

• 12h-13h Gymnase Caillaux
Qiqong/Taichi

Jedi

• 9h-10h. Square Joan Miro
Qiqong/Taichi

Vendredi

• 9h-10h. Square Joan Miro
Qiqong/Taichi

Samedi

• 9h-10h. Gymnase Caillaux. **Qiqong**
• 10h-11h. Gymnase Caillaux.
Taichi (éventail et épée)

Dimanche

• 9h-10h30. Gymnase Caillaux. **Qiqong/Taichi**

Gymnase Caillaux

3 rue Caillaux 75013 Paris - M° Maison Blanche

Le Stadium : 66 avenue d'Ivry. 75013 Paris. M° Olympiades. Bus 62

Square Joan Miro : Rue Tagore 75013 Paris M° porte D'Italie.

Site Internet : www.qiqong-taichi-paris13.com

Aikido

Art du mouvement

Association Nakaima affiliée à la FFAAA sous le numéro 75751542, agrément ministériel Jeunesse et Sport 75 S 273, Arrêté ministériel du 7 octobre 1985.

L'Aikido est un art martial (pas un sport de combat) qui utilise le mouvement, la respiration, l'énergie vitale pour canaliser l'agressivité, effacer les peurs et réguler le stress. C'est un chemin (Do) vers l'unité corps-esprit. L'Aikido développe la relation à soi et aux autres. A travers la technique se manifeste l'efficacité et la créativité. C'est un art accessible à toutes et tous.

Site Internet : www.aikido-paris13.com

COURS ADULTES ET ADOLESCENTS (à partir de 12 ans) :

Mercredi

• 20h30-22h. Gymnase Caillaux. **Tous niveaux.**

Samedi

• 12h-14h15. Le Stadium. **Tous niveaux.**

Dimanche

• 10h30-11h30. Gymnase Caillaux. **Techniques de bases, ouvert à toutes et tous.**

• 11h30-13h. Gymnase Caillaux. **Tous niveaux.**

Gymnase Caillaux : 3 rue Caillaux. 75013 Paris. M° Maison Blanche

Le Stadium : 66 avenue d'Ivry. 75013 Paris. M° Olympiades. Bus 62

TARIFS

- Adhésion à l'association et assurance annuelle : **35€**
 - Cours : **330€ annuel** (6h d'entraînement hebdomadaire)
 - Tarif social justifié et étudiants : **285€ annuel**
 - Licence FFAAA : **37€**
- La licence est légalement obligatoire pour pratiquer un sport.
- Cours d'essai d'une heure gratuit

Shiatsu

Massage traditionnel

Shiatsu est une technique qui vient du Japon. Le shiatsu c'est l'application par pression des pouces, des mains, des coudes le long des méridiens d'acupuncture. Les méridiens sont des canaux qui véhiculent l'énergie vitale (KI) suivant les principes de la médecine traditionnelle Chinoise. Vous apprendrez le protocole d'une séance Shiatsu et les points clés pour entretenir la santé et prévenir des effets de la fatigue, du stress. Le Shiatsu permet un apaisement des tensions et un retour à la condition normale. Une séance dure deux heures. Chaque atelier entre 9 et 10 séances.

TARIFS

Samedi avec Sophie Choissnel
• 14h-16h

Gymnase Le Stadium : Dojo

66 avenue d'Ivry, 75013 Paris. M° Olympiades ou Maison Blanche Bus 62

- Adhésion à l'association et assurance annuelle : **35€**
- Participation : **3 ateliers 400 €**
- **1 atelier 200 €**
- un cours d'essai 30€