

Du 15 au 20 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

DÉMONSTRATION  
CALLIGRAPHIE  
LE 19 AVRIL À 18H



*Yô--sei : développer sa propre nature*

Une démonstration de calligraphie  
aura lieu à Dieulefit, à l'école  
de Beauvallon, le vendredi 19 avril à 18h  
**ENTRÉE LIBRE**



**NAKAIMA.COM**

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



**NAKAIMA.COM**

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

DU 15 AU 20 AVRIL 2024

**2 STAGES**

**À DIEULEFIT  
EN DRÔME  
PROVENÇALE**

*Qigong*

*Taichi Chuan*

*et*

*Calligraphie*

*Shôdo*



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

ASSOCIATION  
NAKAIMA

**06 12 10 64 19**

Du 15 au 20 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

### TARIFS

Stage du 15 au 20/04 :  
Tout le stage **240€**.  
Une journée **40€**

### Programme:

**Méditation Zazen**  
18h-19h

**Atelier :**  
Qiqong : 9h-10h  
Taichi-Qiqong : 10h-11h30  
Qiqong et Taichi 17h-18h

**Matériel :** Tenue souple, coussin (zafu)



### Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants au stage 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 15 au 20 avril 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. Contact: [a.laneve@wanadoo.fr](mailto:a.laneve@wanadoo.fr)*

### Programme

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

### TARIFS

Stage du 15 au 19/04 :  
**240€** la semaine  
**50€** la journée

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



shinshin ichi nyô : le corps et l'esprit sont unis

### Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants aux autres stages,  
**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 15 au 20 avril à Dieulefit en Drôme provençale

## 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).

Pierre, cuisinier professionnel se propose de confectionner tous les repas (avec participation à la mise en place, vaisselle) le tarif est basé sur le partage des courses nécessaires

### TARIF NOURRITURE :

**Du 14 avril au soir au 20 avril midi : 150€**  
tous les repas petit déjeuner /déjeuner /dîner compris du dimanche 14 au soir au samedi 20 avril midi. Repas équilibrés.

Ce service fera l'objet d'un don libre à notre cuisinier pour sa prestation. Une petite réunion le dimanche soir précisera l'organisation. Le ménage est à notre charge et se fera le samedi matin suite au dernier cours Qiqong avant et après le déjeuner de midi.

### TARIF HÉBERGEMENT :

**Stage du 14 avril au soir au 20 avril matin : 185€**  
Arrivée possible le 14 avril en fin d'après midi, départ le 20 avril 14h après le ménage. Départ possible le dimanche 21 avril. Nuitée supplémentaire 30€

### INSCRIPTION

**Assurance adhésion association Nakaima du 14 au 20/04 : 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.



**NAKAIMA.COM**

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