

Stage printemps 2024

Bourgogne

Saint-Père / Vezelay (89)

Weekend du 31mai au 2 juin

# Qiqong Taichi-Chuan



**Association Nakaima**  
**Nakaima.com 06 12 10 64 19**  
[nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)

**Saint-Père-sous-Vezelay**, situé dans le département de l'Yonne (89) en Bourgogne. A deux pas de **Vezelay**, Colline éternelle, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. Région riche en Vignobles Campagnes boisées parcourues de rivières et bocages. **Vezelay** et sa basilique Sainte Madeleine <https://www.destinationgrandvezelay.com/>

**Qiqong et Taichi Chuan** A travers l'étude des exercices de bases, étirements et respirations améliorent la santé et la vitalité. Le Qiqong stimule les souffles et régule les énergies vitales en s'appuyant sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, la relaxation profonde, l'unité corps-esprit. Entretenir et améliorer la santé psycho-physiologique. Etude des 24 postures de base du Taichi-Chuan (style yang)

**Contenu et objectifs** Trouver la bonne posture et se recentrer Pratiquer la circulation de l'énergie (Chi ) dans les méridiens. Étirements et ouverture des lignes de force. Étude des 24 postures du Taichi Chuan **Enseignant** Jérôme Guillerand formé aux techniques Méditation, Qiqong Taichi Chuan et Aikido depuis 1986 enseigne au sein de l'association nakaima Contact : [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)

**Côté Pratique** : début du stage Vendredi 31 mai 10h30 fin du stage Dimanche 2 juin 14h départ après rangement. Pratique en plein air et en salle.

**Horaires de la pratique** : Qiqong et Taichi chuan Vendredi 11h30-12h et 15h-17h, samedi 10 h-12 h et 15h-17h dimanche 9h-11h

**Les Tarifs** : le stage 90 € une journée 40 € demi-journée 30 € Adhésion assurance non adhérent association Nakaima 5 €.

**Nourriture** : Les courses seront faites repas partagés **Compter 40 €** pour les repas (Petits déjeuner, déjeuner, dîner Petite participation à la préparation souhaitée)

**Hébergement** : **Tarif** 71 € deux nuitées Mobil-home proche de la salle en pleine nature au bord de la rivière la Cure proche de la salle de pratique (ni drap ni couverture ne sont fournies penser à un duvet, couette, drap serviettes toilettes ...) 10 places d'hébergement à réserver assez tôt !

**Acompte hébergemnt** 71 € à faire parvenir à Association Nakaima chez Rosine Beaud 16 avenue des Gobelins 75005 Paris.

**Venir à Saint-Père-sous Vezelay** : Voiture par A6 sortie Niry (1h40 de Paris) co-voiturage fortement conseillé. En Train Gare SNCF Paris Bercy/ Sermizelles ou Auxerre Nous serions disposés à vous récupérer en gare Mais il faudra coordonner vos arrivées et départs (la liste des participants sera en ligne pour les échanges) **Covoiturage...** Si vous disposez de places, partagez les frais...

Inscription 06 12 10 64 19 Mail : [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)