

DU 22 JUILLET
AU 26 JUILLET 2024

STAGE

À DIEULEFIT
EN DRÔME
PROVENÇALE

Qigong
Taichi Chuan
et
Méditation
Zazen



Zen, 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

Matin

Qigong et
Taichi-Chuan : 9h 11h30

Après midi

Qigong 17h 18h
Zazen méditation assise 18h 19h

Matériel : Tenue souple,
coussin (zafu)

TARIFS

Stage du 22 au 26 juillet
Tout le stage **250€**
Une journée **40 €**

TEL : 06 12 10 64 19



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

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**).

Roland, cuisinier 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 à tous les repas

TARIF NOURRITURE : 150€ la semaine

(petit déjeuner / déjeuner / dîner)

du dimanche soir 21 juillet arrivée , au samedi 27 juillet 14h départ. Ce service fera l'objet d'un don libre au cuisinier pour sa prestation. petite réunion apéritif dinatoire le dimanche 21 juillet vers 19h30

Le ménage est à notre charge et se fera le samedi matin.

TARIF HÉBERGEMENT : 185 € la semaine

du dimanche 21 juillet au 27 juillet matin :

Arrivée dimanche 21 juillet en fin de journée, départ à la fin du stage le 27 juillet 14h après le ménage. **Départ possible le dimanche 28 juillet matin Nuitée supplémentaire 30 € Assurance adhésion non adhérent à Nakaima : 10€**

INSCRIPTION ET ACOMPTE

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.



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