

DU 28 JUILLET
AU 02 AOÛT 2025



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

DU 28 JUILLET
AU 02 AOÛT 2025

STAGE À DIEULEFIT EN DRÔME PROVENÇALE

Qigong Taichi Chuan



Méditation ZaZen



WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA

06 12 10 64 19



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

Du 28 juillet au 02 août à Dieulefit

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.

TAI CHI 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](https://www.facebook.com/association.nakaima)

TARIFS

Stage du 28/07 au 02/08
Tout le stage **250 €**.
Une journée **50€**

Programme

Zazen : 7h-8h

Atelier matin :

Qigong : 9h-10h

Taichi-Qigong : 10h-11h

Atelier après-midi :

Qigong et Taichi Chuan : 17h-18h30

Matériel : Tenue souple, coussin (zafu) pour la méditation zen



Les personnes qui souhaitent nous rejoindre pour la seule pratique du matin
initiation au cours de **Qigong de 9h-10h**
5 séances **100€** / une séance **20€**

Du 28 juillet au 02 août à Dieulefit

Hébergement

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). Grande Cuisine professionnelle sur place.

NOURRITURE : Notre cuisinier se propose de confectionner tous les repas (avec participation à la mise en place, vaisselle, service ...) le tarif est basé sur le partage des courses nécessaires à tous les repas **Tarif 150€** la semaine, petit déjeuner /déjeuner /dîner compris du dimanche 27 juillet au soir au samedi 02 août midi Repas équilibrés.

Ce service fera l'objet d'un don libre au cuisinier pour sa prestation. **Apéritif dinatoire et réunion de début de stage le dimanche soir 27 juillet 19h.** Le ménage est à notre charge et se fera le samedi matin.

TARIF HÉBERGEMENT :

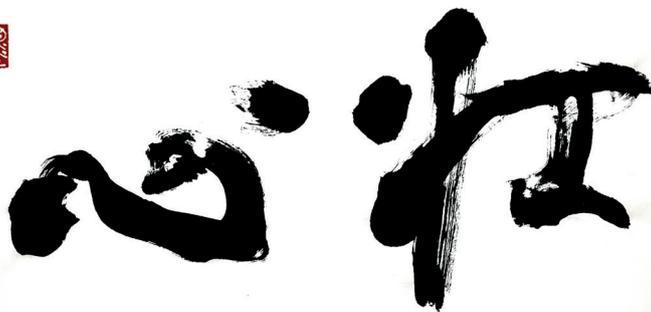
Du dimanche 27 au soir au samedi 02 août matin : 180 €
Arrivée possible le dimanche 27 en fin d'après midi. Départ le samedi 02 août dans la journée. Fin du stage 14h. Départ possible le dimanche 03 août au matin, si vous le souhaitez. Nuitée supplémentaire 30€.

INSCRIPTION

Assurance adhésion 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 pour partager les frais si vous possédez un véhicule.



壯心 un coeur plein d'énergie et de courage



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr