

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](http://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](mailto: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](mailto:jerome.guillerand@wanadoo.fr)  
[facebook association nakaima](https://www.facebook.com/association.nakaima)

### 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

### TARIFS

Stage du 28/07 au 02/08

Tout le stage **250 €**.

Une journée **50€**



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.**

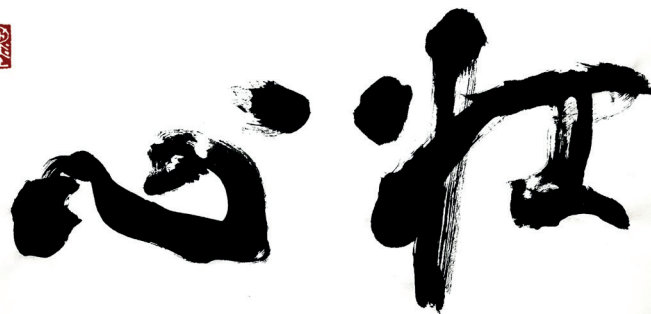
### TRANSPORT

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](mailto:nakaima@orange.fr)



**NAKAIMA.COM**

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