

Méditation

Za : s'asseoir Zen: être attentif. Dans le silence et l'immobilité, le relâchement des tensions neuro-musculaires un nouvel espace entre veille et sommeil laisse place à un apaisement du mental. La méditation convient à celles et ceux en quête de paix et stabilité intérieure.

Lundi (à confirmer)

- 18h 19h Le petit Dojo.

Dimanche

- 8h45 9h45 Gymnase Caillaux

Gymnase Caillaux : 3 rue Caillaux,
75013 Paris. M° Maison Blanche

Le petit Dojo : Collège Georges Braque,
entrée 8/10 rue Henri Becquer 75013 Paris. M° Glacière, Bus 62 et 21

TARIFS

- Adhésion à l'association et assurance annuelle: **35€**
- Participation: **200 €** annuel
- essai : **5€** déductible de l'inscription

Stages ateliers

Ateliers de week end

- Pour celles et ceux qui ne peuvent suivre les cours réguliers ou qui sont de passage à Paris, il est possible de participer aux ateliers du week-end :

Aikido Qigong et Taichi chuan. Tarif : 55€

Stages Aikido annuels Paris 13 au Stadium

Une journée novembre 2025 et juin 2026.

Stage week end Automne 3 jours en Bourgogne

- **Zen Qigong et Taichi chuan**

Stage printemps Avril 2026 en Drôme Provençale

- Une semaine **Qigong Taichi Aikido et Calligraphie Japon**

Stage été Juillet et août 2026 en Drôme provençale

- Semaines de **Zen Qigong Taichi chuan et Calligraphie Japon**

A propos des tarifs

- Inscription et assurances : **35€**

De septembre 2025 à juin 2026 quel que soit le nombre de cours, outre les tarifs propres à chaque discipline, l'association propose :

- **Multiactivités : 470€** annuel

- **Etudiants et tarif social justifié : 410€**

- Cours essai d'une heure (pas de spectateurs) : **Aikido gratuit, Taichi chuan, Qigong, Méditation : 5€** (déductible de l'inscription)

Tarifs pour une inscription à partir de janvier 2026 :

- **Aikido adultes : 260€** pour le semestre

- **Aikido tarif social justifié : 180€** pour le semestre

- **Taichi Qigong : 365€** pour le semestre

- **Taichi Qigong Etudiants et tarif social justifié : 320€**

• Quelle que soit la discipline,
un trimestre d'essai : 215€,
un mois d'essai : 60€.



Suivez
nous sur
facebook

- Paiement en deux ou trois chèques possible

- La saison commence en septembre et se termine en juin

- Les cotisations ne sont pas remboursables, sauf cas de force majeure



06 12 10 64 19
NAKAIMA.COM
nakaima@orange.fr

Calligraphie

Qigong

Taichi chuan

Aikido

Méditation

**ATELIERS
COURS
ET STAGES**



WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA

06 12 10 64 19

Qigong

Mouvement et respiration

Qigong et Daoyin sont des pratiques pour améliorer la respiration, la santé et la vitalité. Le Qigong stimule les souffles et régule les énergies vitales organiques et psycho-physiologiques (nerveuses, musculaires, spirituelles...) Technique d'assouplissement pour ouvrir, étendre les lignes de force (méridiens d'acupuncture), épanouir et procurer l'apaisement des tensions physiques et psycho-physiologiques.

Taichi chuan

Chorégraphie douce

Le Taichi chuan (style Yang) est une pratique énergétique (art martial interne) basée sur l'équilibre, la relaxation profonde, l'unité du corps et de l'esprit. C'est l'art des transformations: du dur en souple, du souple en mouvement, du mouvement en respiration, de la respiration en méditation. Un Taichi de l'épée et de l'éventail ainsi que la pratique à deux de Tui-Shou, poussée des mains, viennent compléter cet enseignement.

Mardi

- 9h-10h Square Joan Miro
- Qigong/Taichi**
- 19h 20h-15 école Damesme
- Qigong/Taichi**

Mercredi

- 12h-13h Gymnase Caillaux
- Qigong**
- 13h-13h30 Gymnase Caillaux
- Taichi et éventail**

Jeudi

- 9h-10h. Square Joan Miro
- Qigong/Taichi**

Samedi

- 9h-10h. Gymnase Caillaux.
- Qigong**
- 10h-11h. Gymnase Caillaux.
- Taichi chuan**

Dimanche

- 9h45- 11h Gymnase Caillaux.
- Qigong/Taichi**

Gymnase Caillaux

3 rue Caillaux 75013 Paris - M° Maison Blanche

Ecole damesme

5 rue Damesme 75013 Paris M° Tolbiac

Square Joan Miro

Rue Tagore 75013 Paris M° porte d'Italie

TARIFS

- Adhésion à l'association et assurance annuelle: **35€**
- Cours: **420€** annuel quel que soit le nombre de cours hebdomadaire.
- Étudiants, tarif social justifié: **365 €** annuel
- Cours essai: **5€** déductible de l'inscription



Site Internet : www.qigong-taichi-paris13.com

Contact : nakaima@orange.fr - Tel : 06 12 10 64 19
www.nakaima.com

Aikido

Art du mouvement

Association Nakaima affiliée à la FFAAA sous le numéro 75751542, agrément ministériel Jeunesse et Sport 75 S 273, Arrêté ministériel du 7 octobre 1985.

L'Aikido est un art martial (pas un sport de combat) qui utilise le mouvement, la respiration, l'énergie vitale pour canaliser l'agressivité, effacer les peurs et réguler le stress. C'est un chemin (Do) vers l'unité corps-esprit. L'Aikido développe la relation à soi et aux autres. A travers la technique se manifeste l'efficacité et la créativité.

C'est un art accessible à toutes et tous. Enseignants : Jérôme Guillerand et Olivier Pierre

Site Internet : www.aikidoparis13.com

COURS ADULTES ET ADOLESCENTS

ENFANTS (à partir de 12 ans)

TARIFS

Lundi

- 19h00-20h30 Le petit Dojo.

Tous niveaux.

Mercredi

- 20h30-21h45 Gymnase Caillaux. **Tous niveaux.**

Samedi

- 12h-14h Le Stadium. **Tous niveaux.**

Dimanche

- 11h -13h Gymnase Caillaux.

Techniques de bases, ouvert à toutes et tous.

Gymnase Caillaux : 3 rue Caillaux. 75013 Paris. M° Maison Blanche

Le Stadium : 66 avenue d'Ivry. 75013 Paris. M° Olympiades. Bus 62

Le petit Dojo : Collège Georges Braque, entrée 8/10 rue Henri Becquerel 75013 Paris. M° Glacière, Bus 62 et 21

- Adhésion à l'association et assurance annuelle : **35€**

- Cours adultes : **335€** annuel
- Tarif ados /social justifié/ étudiants : **290€** annuel
- Licence FFAAA : **38€** adultes
- 26€** enfants 12/13 ans
- La licence est légalement obligatoire pour la pratique de l'aikido
- Cours d'essai d'une heure gratuit

Calligraphie

QIQONG 氣功 SHODÔ 書道 SUMI-E 墨画

La calligraphie japonaise est l'empreinte du mouvement du pinceau sur le papier. C'est l'exploration créative de l'écriture et du dessin au pinceau, à travers des mots issus de la littérature japonaise ou chinoise et de la culture zen. L'atelier permet également d'approfondir la connaissance du matériel du calligraphe et des techniques du trait. Les séances sont animées par Alessandra Laneve et comprennent 15 minutes de Qigong, guidées par Jérôme Guillerand, afin de préparer le corps et l'esprit à la pratique du pinceau.

Atelier ouvert à toutes et à tous, adultes et adolescents.

Le matériel est fourni lors de la première séance.

Samedi - deux séances par mois

Durée des séances : 2h

- 14h15-16h15

SEPT	27	FEV	07 ET 21
OCT	11 ET 25	MARS	07 ET 21
NOV	08 ET 22	AVRIL	25
DÉC	06 ET 20	MAI	09 ET 23
JAN	10 ET 24	JUIN	06 ET 20

TARIFS

- Adhésion à l'association et assurance annuelle: **35 €**
- séance d'essai, matériel fourni : **25 €**
- par trimestre : **150 €**
- par séance: **30 €**

ARPE - 20 rue Charles Fourier, 75013 Paris. Bus 62, 67, 57

Contact : nakaima@orange.fr - Tel : 06 12 10 64 19
www.nakaima.com