

Du 12 au 18 avril à Dieulefit en Drôme provençale



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



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

**DÉMONSTRATION
CALLIGRAPHIE
LE 17 AVRIL À 18H**



飄馨 intense fragrance dans l'air

**Une démonstration
de calligraphie aura lieu
à Dieulefit
le vendredi 17 avril à 18h**

ENTRÉE LIBRE



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

DU 12 AU 18 AVRIL 2026

2 STAGES
À DIEULEFIT
EN DRÔME
PROVENÇALE

Qigong
Taichi Chuan

&
Calligraphie

ET POUR TOUS

Méditation
ZaZen



WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA

06 12 10 64 19

Du 12 au 18 avril à Dieulefit en Drôme provençale

Qigong et Taichi Chuan

Ce stage s'adresse aux débutant-es ainsi qu'à celles et ceux qui souhaitent se perfectionner dans ces disciplines. La majeure partie du travail se déroulera le matin, de 9h à 12h. Vers 17h, un atelier autour du Qigong et du Taichi sera proposé, avant la méditation assise de 19h.

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.

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.

Programme

TARIFS

Atelier matin :
Qigong : 9h-10h
Taichi-Qigong : 10h-12h

Atelier après-midi :
Qigong et Taichi Chuan : 17h-18h

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

Stage du 12 au 18/04 :
Tout le stage **260 €**.
Une journée **50€**



Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants au stage de Calligraphie ou toute personne qui souhaite nous rejoindre pour ces séances

initiation au Qigong de 9h-10h

5 séances **100€** / une séance **20€**

Zazen : 18h30-19h30.

Gratuit et ouvert à toutes et tous les participant-es.



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

Du 12 au 18 avril à Dieulefit en Drôme provençale

Calligraphie

Le cœur du shodô, la calligraphie japonaise, est la trace laissée par le mouvement du pinceau sur le papier. Pour un trait vivant, dansant de joie et de plaisir, notre cœur doit être aussi vivant, calme et posé. Il est bon de nourrir son cœur de vent, d'eau et de collines parsemées de pins. Débutants ou avancés bienvenus.

SHODÔ 書道 Nous aborderons avec créativité l'écriture et la connaissance des idéogrammes et de l'alphabet syllabique japonais.

SUMI-E 墨画 Dessiner et peindre avec l'encre de chine se nourrit directement de la pratique du trait calligraphique. Plus qu'une technique, il s'agit d'une contemplation, d'un jeu avec l'eau, l'encre et le papier.

Stage animé par Alessandra Laneve, peintre et calligraphe. Diplômée de l'école des Beaux-Arts de Venise en Italie. Diplôme d'enseignante de l'école Nihon Shuji au Japon.

Alessandra Laneve enseigne la calligraphie japonaise et la peinture à l'encre depuis 2010 à Paris à l'Atelier du Tanuki. Téléphone 06 73 60 52 10

Site : atelierdutanuki.com - Facebook atelier du tanuki.

Contact: a.laneve@wanadoo.fr

Programme

Matin : 10h-12h30.
Après-midi : 14h-17h

Matériel : Pierres à encre, chiffons et tapis seront prêtés.
Chaque stagiaire prend à sa charge le papier, l'encre et les pinceaux. (Pour toutes questions contacter Alessandra).

TARIFS

Stage du 12 au 18/04 :
260€ la semaine
65€ la journée



Un pont entre les disciplines est possible

Pour toute personne qui le souhaite
initiation à la calligraphie du lundi au jeudi 14h30-15h30.
20€ la séance, matériel compris.



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

Du 12 au 18 avril à Dieulefit en Drôme provençale

Hébergement

L'école Beauvallon se situe un peu à l'écart de la commune de Dieulefit, entre Valence, Montélimar et Nyons. Grande maison. Chambres pour une ou deux personnes (draps et serviettes non fournis, couverture et oreillers fournis). Grand parc arboré, salle de travail et dojo.

NOURRITURE :

Du 12 avril au soir au 18 avril matin : 155 €

Cette année, nous expérimentons une nouvelle formule. Un restaurateur local nous livrera les repas du midi et du soir du 13 au 17 avril. L'association Nakaima pourvoira aux petits déjeuners, à l'apéro de bienvenue du dimanche soir et au brunch du samedi matin.

L'apéritif et la réunion de début de stage auront lieu le dimanche soir 12 avril. Le ménage est à notre charge et se fera le samedi 18 au matin. Un roulement pour le service à table sera organisé pour la semaine.

TARIF HÉBERGEMENT :

Du 12 avril au soir au 18 avril matin : 180 €

Arrivée possible le 12 avril en fin d'après midi. Fin du stage le 18 avril à 12h. Entre 8h et 12h un petit temps de méditation, le ménage et un brunch. Départ possible le dimanche 19 avril 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.**

Étant donnée la nouvelle formule pour la nourriture, il est indispensable de réserver vos repas le plus tôt possible.

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.



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr