

DU 20 AU 24 JUILLET
2026



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

DU 20 AU 24 JUILLET
2026

STAGE
À DIEULEFIT
EN DRÔME
PROVENÇALE

Qigong
Taichi Chuan



Méditation ZaZen



WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA

06 12 10 64 19

Du 20 au 24 juillet 2026 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

Programme

Atelier matin :

Qigong : 9h-10h
Taichi-Qigong : 10h-12h30

Atelier après-midi :

Qigong 17h30-18h
Zazen 18h19h

Matériel : Tenue souple,
coussin (zafu)

TARIFS

Stage du 20 au 24 juillet

Tout le stage **260 €.**

Une journée **50€**

Assurance adhésion non adhérent: **10€.**



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 20 au 24 juillet 2026 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). Grand parc arboré, piscine extérieure sur place.

NOURRITURE :

Petit déjeuner / déjeuner / dîner : tarif : **160€**
Apéro dînatoire le dimanche soir 19 juillet vers 19h 30 et petit déjeuner du samedi 24 matin inclus.

Pour celles et ceux qui ne sont pas hébergés et qui souhaitent des repas ponctuels : apéro du dimanche **8€**/ un petit déjeuner **6€** / un repas **15€.**
Tous les repas doivent être réglés 15 jours avant le début du stage afin de passer commande aux cuisiniers.

TARIF HÉBERGEMENT :

Du dimanche 19 au soir au samedi 25 juillet matin : 185€

Arrivée possible le dimanche 19 en fin d'après-midi. Départ le samedi 25 juillet dans la matinée, après le ménage et le petit déjeuner.
Nuitée supplémentaire : **30€** .

INSCRIPTION

Assurance adhésion association Nakaima : **10€.**
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 pour partager les frais si vous possédez un véhicule.



壯心 un cœur plein d'énergie et de courage



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr