

SAISON 2026-2027

Stages ateliers

Stage week end Automne 3 jours en Bourgogne

• *Zen Qigong et Taichi chuan*

Week-end de la Toussaint

Stage printemps Avril 2027 en Drôme provençale

• Une semaine *Qigong Taichi et Calligraphie japonaise*

Stage été Juillet et août 2027 en Drôme provençale

• Semaines de *Zen Qigong Taichi chuan et Calligraphie japonaise*



WWW.QIQONG-TAICHI-CHUAN-DIEULEFIT.COM



06 12 10 64 19
nakaima@orange.fr

SAISON 2026-2027

NOUVEAUX COURS À DIEULEFIT

Qigong
Taichi chuan
Méditation
Calligraphie

**ATELIERS
COURS
ET STAGES**



WWW.QIQONG-TAICHI-CHUAN-DIEULEFIT.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA

06 12 10 64 19

Qigong

Mouvement et respiration

Jérôme Gillerand a fondé l'association Nakaima en 1986 à Paris. L'association est désormais à Dieulefit. Son but est de proposer des disciplines complémentaires afin de permettre à chacun et chacune de retrouver sa condition psycho-physiologique naturelle.

Un chemin, une voie (do 道 en japonais), une vie.

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

Taichi chuan

Chorégraphie douce

Salle l'Inspir'

3c Rue de la Distillerie, 26220 Dieulefit

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.

Lundi

- 9h-10h en plein air

Mardi

- 12h-13h en salle

Jeudi

- 19h15-20h15h. en salle

Samedi

- 9h30-11h en salle

Salle l'Inspir'

3c Rue de la Distillerie, 26220 Dieulefit

TARIFS

- Adhésion à l'association et assurance annuelle: **30€**
- Cours: **300€** annuel quel que soit le nombre de cours hebdomadaire.
- Cours: **120€** trimestriel quel que soit le nombre de cours hebdomadaire.
- Cours essai: **5€** déductible de l'inscription



RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTIONS :

WWW.QIQONG-TAICHI-CHUAN-DIEULEFIT.COM

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

Calligraphie

L'art du pinceau
commence par le souffle

Entre écriture, peinture et méditation en mouvement, la calligraphie japonaise invite à une exploration sensible du geste créatif à l'encre.*

Les ateliers à Paris et à Dieulefit sont une invitation à découvrir ou à approfondir cette pratique (shodō 書道 en japonais) dans une atmosphère de calme et de créativité. Ils sont animés par **Alessandra Laneve** (Atelier du Tanuki à Paris); ils sont enrichis par des mouvements de Qi Gong guidés par **Jérôme Guillerand** (Association Nakaima). Cette préparation harmonise le corps, le souffle et l'esprit, ouvrant la voie à un geste libre et vivant.

Les prochaines journées de calligraphie à Paris comme à Dieulefit seront annoncées au retour d'Alessandra Laneve, actuellement au Japon pour un voyage aux sources de sa pratique. Elle sera de retour en février 2027.

<https://atelierdutanuki.com>



Méditation

Zazen

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.

Horaires et lieu à venir

TARIFS

- Adhésion à l'association et assurance annuelle: **30€**
- essai : **5€** déductible de l'inscription

RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTIONS :

WWW.QIQONG-TAICHI-CHUAN-DIEULEFIT.COM

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