

STAGE d'automne

A la Toussaint en Bourgogne
Saint-Père-sous-Vézelay (89)

Proche de Paris

Du 30 octobre au 1^{er} novembre 2026



Qiqong Taichi-Chuan

Assocition nakaima Paris 13



nakaima@orange.fr

06 12 10 64 19

La commune de **Saint-Père-sous-Vezelay**, Charmant village situé au cœur du département de l'Yonne (89) et de la région Bourgogne. A deux pas de **Vezelay** inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Région d'Histoire et de Vignobles. Campagnes boisées parcourues de rivières et bocages. Gastronomie, vins de Bourgogne, sites historiques, basilique Sainte Madeleine restaurée par Viollet le Duc à Vézelay ... <https://www.destinationgrandvezelay.com/>

Qiqong et Taichi Chuan : A travers l'étude des exercices de bases, étirements et respirations améliorent la santé et la vitalité. Le Qiqong stimule les souffles et régule les énergies vitales en s'appuyant sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, la relaxation profonde, l'unité corps-esprit. Entretenir et améliorer la santé psycho-physiologique. Etude des 24 postures de base du Taichi-Chuan (style yang)

Contenu et objectifs Trouver la bonne posture et se recentrer Pratiquer la circulation des souffles dans les méridiens Étirements et ouverture des lignes de force. Étude des 24 postures du Taichi Chuan **Enseignant** Jérôme Guillerand formé aux techniques Méditation, Qiqong Taichi Chuan et Aikido depuis 1986 enseigne au sein de l'association nakaima.com Contact : nakaima@orange.fr

Côté Pratique : Arrivée vendredi 30 octobre avant les séances de 16h Fin du stage dimanche 1er novembre à 16h

Horaires : Qiqong et Taichi Chuan en salle et en plein air si le temps le permet
Vendredi 16h-18h Samedi 9 h-11h et 14h-16h dimanche 9h-11h et 14h -16h

Les Tarifs (10 heures de cours)

Le stage 110 € /une journée 60 € / demi-journée 40 €/ Adhésion assurance non adhérent association Nakaima 5 €.

Nourriture : Les courses seront faites les repas à partager **Compter 60 €** pour tous les repas (Petits déjeuner, déjeuner, dîner. Petite participation à la préparation souhaitée)

Hébergements : **Tarifs 60 €** deux nuitées 10 places disponibles

Mobil-home proche de la salle de pratique en pleine nature au bord de la rivière la Cure (**ni drap ni couverture ne sont fournis penser à un duvet, couette, drap serviettes toilettes**). D'autres solutions sont possibles autour de Saint Père Sous Vézelay, chambres d'hôtes, gîtes à réserver par vos propres moyens.

Acompte hébergement 60 € à faire parvenir à Association Nakaima Chez Rosine Beaud 16 avenue des Gobelins 75005 Paris.

Venir à Saint-Père Sous Vezelay: En voiture par A6 sortie Nity (1h40 de Paris) co-voiturage : fortement conseillé. En Train Gare SNCF Paris Bercy/ Sermizelles ou Auxerre Nous serions disposés à vous récupérer en gare Mais il faut coordonner vos arrivées et départs. **Covoiturage...** Si vous disposez de places, partagez les frais. Signalez-vous, nous vous mettrons en relation.

Inscriptions 06 12 10 64 19 nakaima@orange.fr