

# Cours été

## Paris 13



# Zen Qiqong

# Tai chi Chuan

Dans les Parcs et jardins de la  
ville de Paris

[www.nakaima.com](http://www.nakaima.com)

06 12 10 64 19

La méditation la relaxation comme parenthèse estivale  
**Découverte initiation et pratique** animés par Jérôme Guillerand

Inscription au 06 12 10 64 19

Ouvert à toutes et tous (ados / adultes/séniors).

L'objectif est de découvrir ou progresser dans des techniques complémentaires toutes basées sur l'unité **corps-esprit**, source de vitalité, de force tranquille (Wu Wei) et de bien être. Le **Zen** c'est la méditation. Le **Qigong**, chi gong et le **Taichi Chuan** sont des gymnastiques traditionnelles chinoises et des pratiques de la respiration fondées sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, qui associent mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Issus des arts martiaux et de la médecine Chinoise, le **Taichi Chuan** et le **Qigong** aujourd'hui nous proposent un retour à la condition **psycho-physiologique** normale dans nos activités et notre quotidien. Ces pratiques sont disponibles pour toutes et tous, un moyen de progresser et de découvrir un travail corporel doux, non violent source de stabilité intérieure.

#### Horaires

**Samedi 8h10h Dimanche 8h10h**

**Square Héloïse et Abélard 28 rue Dunois Paris 13 M° Nationale**

**Vendredi 19h 20h30 Samedi 14h30 16h**

**Square Juan Miro Rue Tagore 75013 Paris M° Porte Italie**

#### Dates prévisionnelles

Vendredi samedi dimanche

**Juillet** 3/4 /5 10/11/12 17/18/19

*Pause stage en Drôme Provençale voir document sur [www.nakaima.com](http://www.nakaima.com) reprise*

**Août** 14/15/16 21/22/23 28/29/30

**Septembre** 4/5/6

#### Tarifs

Forfait juillet août 80 € quelque soit le nombre decours

Juillet 45 € août 50 € /un W.E. (vend. Sam. Dim.) 35€ /un cours 20€  
*inscription*

Assurance non adhérents 5€

**Le petit plus** mercredi 1<sup>er</sup> juillet et jeudi 2 juillet matins 8h 9h Zen et Qigong et soirs 19h 20h Taichi Chuan Square Juan Miro Paris 13