

## ATELIER

# Zen, Qiqong, Tai-Chi Chuan, Aikido

→ **Tous les week-end et toute l'année à Paris**

**Samedi : 8h-14h**

**Dimanche : 8h-13h (10 H de cours)**

Gymnase Caillaux 3, rue Caillaux 75013 Paris  
M° Maison Blanche

Stadium, 66 avenue d'Ivry 75013 Paris  
M° Porte d'Ivry

**tarif : 50 €**

## STAGES

→ **Paris** (Aikido)

→ **Bourgogne** (toutes les disciplines)  
Pentecôte 2016

→ **Drôme provençale**  
(Aikido, Qiqong, Tai-Chi Chuan, Zen)  
à Dieulefit, pâques, juillet et août 2016

## STAGES PRINTEMPS ÉTÉ

→ **semaines randonnées**  
(Zen, Qiqong)  
Cantal, Drôme, Italie...

*Inscription dès à présent, nombre de places limitées.*

## TARIFS

**Adhésion assurance : 35 €**

**De septembre 2015 à juin 2016  
quelque soit le nombre de cours**

- Aikido adultes : 395 € (hors licence FFAAA)
- Aikido enfants/étudiants : 300 €/an (hors licence FFAAA)
- Tai-chi chuan, Qiqong : 395 €
- Toutes activités (Aikido, Tai-chi chuan, Qiqong) : 450 € (hors licence FFAAA)
- tarif social (justifié) : 260 €

**A compter de janvier 2016 tarif semestriel  
quelque soit le nombre de cours**

- Aikido adultes : 330 €/an (hors licence FFAAA)
- Aikido enfants/étudiants : 260 €/an (hors licence FFAAA)
- Tai-chi chuan, Qiqong : 330 €/an
- Toutes activités (Aikido, Tai-chi chuan, Qiqong) : 350 €/an (hors licence FFAAA)
- tarif social (justifié) : 200 €/an

**Un tarif trimestriel association Nakaima est consenti à titre exceptionnel : 180 €**

Un mois d'essai est consenti à titre exceptionnel quelque soit la discipline : 50 € déductible de l'inscription annuelle future.

**Zen : 90 €/trimestre**

### Shiatsu

Cours, formations, séances toute l'année : nous contacter

Les cotisations ne sont pas remboursables (sauf cas de force majeure). Votre participation est souhaitée dès le premier cours d'essai d'une heure (pas de spectateurs).

Cours d'essai d'Aikido gratuit, cours d'essai Qiqong ou Tai-Chi Chuan ou zen (participation 5 € déductible de votre inscription éventuelle)

Fournir un certificat médical dans le mois suivant l'inscription. (Aikido : licence obligatoire)

Cours de début septembre à fin juin.

Cours et stages spéciaux juillet et août.

Nakaima est une association Loi 1901.

Les tarifs sont définis par accord des adhérents à l'assemblée générale annuelle.

# Aikido

art du mouvement

# Qiqong

respiration

# Tai-Chi Chuan

gymnastique douce (style Yang)

# Zen

méditation

# Shiatsu

shi pression/atsu pouce



ASSOCIATION NAKAIMA | [www.nakaima.com](http://www.nakaima.com)  
[www.aikidoparis13.com](http://www.aikidoparis13.com)

COURS ET STAGES  
PARIS/PROVINCE **06 12 10 64 19**

# Qiqong et Dao Yin

**Le Qiqong** est une pratique pour améliorer la respiration, la santé et la vitalité.

Le Qiqong stimule les souffles du corps et régule les énergies vitales (nerveuses, musculaires, spirituelles...)

**Le Dao Yin** est une technique d'assouplissement.

Le souffle et les muscles travaillent ensemble pour ouvrir, étendre les lignes de force (méridiens d'acupuncture) épanouir, procurer l'apaisement des tensions physiques et mentales.

Gymnase Caillaux  
3 rue Caillaux  
75013 Paris  
M° Maison Blanche

**Samedi : 9h-10h**  
**Dimanche : 9h-10h**

Gymnase Diderot  
Quartier Université  
9 rue de la Croix Jarry  
75013 Paris  
M° Bibliothèque  
François Mitterrand  
Ligne 14  
Bus 62, Tramway

**Vendredi : 20h20-22h**  
**Initiation, débutants**

## INFORMATIONS

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

[www.aikidoparis13.com](http://www.aikidoparis13.com)

**06 12 10 64 19**

# Tai-Chi Chuan

**Le Tai-Chi Chuan** (style Yang) est une gymnastique énergétique (art martial chinois) basé 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.

## Le Tui Shou

(poussée des mains) est l'application du Tai-Chi Chuan avec un partenaire.

# Zen

## Le Zen

Méditation assise. C'est s'asseoir (Zazen) dans le silence et l'immobilité, observer le fonctionnement corps-esprit dans l'instant.

Gymnase Caillaux  
3 rue Caillaux  
75013 Paris  
M° Maison Blanche

**Samedi : 10h-11h**  
**Dimanche : 10h-11h**

Gymnase Diderot  
Quartier Université  
9 rue de la Croix Jarry  
75013 Paris  
M° Bibliothèque  
François Mitterrand  
Ligne 14  
Bus 62, Tramway

**Vendredi : 20h20-22h**  
**Initiation, débutants**

Gymnase Caillaux  
3 rue Caillaux - 75013 Paris  
M° Maison Blanche

**Samedi : 8h-9h**  
**Dimanche : 8h-9h**

Gymnase Diderot  
Quartier Université  
9 rue de la Croix Jarry  
75013 Paris  
M° Bibliothèque  
François Mitterrand  
Ligne 14, Bus 62, Tramway

**Vendredi : 20h20-22h**  
**Initiation, débutants**

Le stadium  
66 avenue d'Ivry  
75013 Paris  
M° Olympiades Bus 62

**Samedi : 15-16h**

# Aikido (adultes/enfants)

**L'Aikido** est un art martial qui utilise le mouvement, la respiration, l'énergie vitale pour canaliser l'agressivité, effacer les peurs et réguler le stress. C'est un chemin (Do) vers l'unité corps-esprit.

L'Aikido développe la relation à soi et aux autres. A travers la technique se manifeste l'efficacité et la créativité. C'est un art accessible à tous.



## COURS ENFANTS

Gymnase Caillaux  
3, rue Caillaux  
75013 Paris  
M° Maison Blanche

**Dimanche : 11h-12h**

Gymnase Caillaux  
3 rue Caillaux  
75013 Paris  
M° Maison Blanche

**Mercredi : 20h30-22h**  
**Dimanche : 11h-12h/12h-13h**

Le stadium  
66 avenue d'Ivry  
75013 Paris  
M° Olympiades Bus 62

**Samedi : 12h-13h**  
**Samedi : 13h-14h**  
**Adultes et adolescents**

**14h/15h**  
**cours de préparation**  
**au passage de grade**

**Vendredi :**  
**cours de jo et boken**  
**(bâton et sabre)**  
**en préparation**

Nouveaux horaires

# Shiatsu

## Le Shiatsu

est une technique manuelle qui vise à rétablir la circulation de l'énergie (Ki) par pression des mains et des pouces sur les méridiens d'acupuncture. Il développe la sensibilité et restaure la vitalité.

Il est conseillé pour les cours de venir avec un partenaire et de se munir d'une couverture.

**COURS,**  
**FORMATIONS,**  
**SÉANCES**  
**toute l'année :**  
**nous contacter**