

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
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

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