

Stage Pâques 2016

Bretagne

à Porspoder (Côte des légendes)

Zen

Taichi et
Qiqong



23 au 30 avril 2016

www.nakaima.com 06 12 10 64 19

« Petit village au nord ouest de la Bretagne, **Porspoder** est un point de jonction, un trait d'union, l'endroit où finit la terre, où commence l'océan. Nature sauvage façonnée par les assauts de la mer et la dureté de la roche, Porspoder aligne ses 8 kilomètres de côtes déchirées, escarpées, faites de criques encaissées, de presque îles audacieuses, de secrètes plages de sable blanc. Petite commune du littoral, **Porspoder** propose de nombreux sentiers pédestres pour découvrir à la fois cette nature sauvage et les nombreux témoignages d'un riche patrimoine culturel et architectural : chapelles, hameaux, fours à goémon, et mégalithes du néolithique... Au sud du village, la petite île de Melon... Non loin les Abers (Fjords) Benoit, Ildut, Wrach. Plus d'infos www.porspoder.fr et office tourisme de l'Iroise 02 98 48 12 88 www.tourisme-en-iroise.com

Le Zen la méditation assise. S'asseoir dans le silence et l'immobilité. Observer le fonctionnement corps-esprit. Rétablir une connexion profonde avec soi.

Qigong A travers l'étude des exercices de base étirements et respirations, améliorent la santé et la vitalité. Le Qigong stimule les souffles et régule les énergies vitales en s'appuyant sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. **Tai Chi Chuan** style Yang Chorégraphie énergétique tiré des arts martiaux chinois internes basé sur l'alternance plein-vider, la relaxation profonde, l'unité corps-esprit.(petit et grand enchainement)

Contenu et objectif du stage Trouver la bonne posture et se centrer pour la pratique de la méditation (Zazen) Pratiquer la circulation du souffle dans les méridiens Étirements et ouverture des lignes de force Étude des postures de base .TaiChi et Qigong . Cours 8h 11h/ 16h 19h Zen Qigong et Taichi en salle et en plein air **Matériel hébergement repas** Tenue souple, coussin Zafu (pour le zen) Hébergement village de Gîtes (ou Pentys) de Mezou Pors. Chambres individuelles Penty 3 chambres ou Penty 2 chambres, SdB et Cuisine. La nourriture reste à votre charge partage convivial salle commune mise à disposition. Nombreux commerces et restaurants Plus d'infos

www.villagevacancesmezoupors.fr Gare **SNCF Brest** Bus de la gare routière SNCF (parking des Dunes) Horaires <http://www.cat29.fr/ligne-16.php>
Tél. : 02 98 44 60 60.

Enseignements Jérôme Guillerand formé aux techniques Qigong et Taichi Chuan depuis 1980 enseigne au sein de l'association Nakaima Paris et dispense des cours Aikido et des soins en Shiatsu. Jerome.guillerand@wanadoo.fr

Tarifs hébergement / la semaine par personne / Penty 3 places (3 Chambres) 130 € / Penty 2 places 150 € (1 chambre lit double+ 1 Chambre lit simple)
Arrivée 23 avril à partir de 14h cours 17h départ 30 avril 14h fin des cours 11h.

Tarifs Stage / une semaine 150 € / Tarif étudiant moins de 25 ans 130 €
Tarif social justifié 120 € / Une Journée 40 € adhésion / Inscription non adhérents 7€

Acompte hébergement 130 € à faire parvenir à Association Nakaima
Rosine Beaud 16 avenue des Gobelins 75005 Paris .Nombre de places limité.