

Stage du 6 au 12 août 2016

Zen

Qiqong

Randonnée



A Cheylade (Murat)  
Parc naturel des volcans du cantal

[www.nakaima.com](http://www.nakaima.com) / inscription 06 12 10 64 19

## Découverte initiation et pratique du Zen (Zazen) Qiqong avec

Jérôme.Guillerand@wanadoo.fr

Ce stage s'adresse à toutes et tous ceux qui souhaitent retourner à la conditions normale un moment simple de vie coupé des tensions habituelles liés aux multiples sollicitations de la vie quotidienne.

A travers le **Zen** Méditation assise (Zazen) et par la pratique d'une techniques de santé ancestrale, travail (**Qong**) de l'ouvertures des méridiens d'accupuncture et des souffles (**Qi**) et une remise en harmonie des énergies vitales, un retour vers soi ouvert aux quatre directions de l'espace .

Le silence la beauté des paysage la marche douce et le contact avec la nature seront l'écriture de ce stage.

Nous ne proposons pas d'**hébergement** particulier Mais nous proposons pour celles et ceux qui le souhaitent hebergédans le camping du village de Cheylade (6,50€ la nuitée tente/ voiture/ taxes) Un partagepossible des ressources (**nourriture** si voulu, chacun(ne) suivra son régime habituel)... Mais il y a un hôtel à Cheylade et des points hébergement pour plus de confort si besoin avec pension ou demi pension...

**site de la mairie de Cheylade** [ww.cheylade.org](http://ww.cheylade.org) ou tout autre site qui indique les hébergements aux alentours sur internet (reserver assez tôt si cette solution vous convient) . cependant l'esprit du stage se satisfera d'une tente un sac de couchage quelques ustensiles pour cuisiner de l'eau fraiche...

Voila bien une parenthèse sous les étoiles des nuits d'été en contact avec la nature du parc des volcans du cantal .

**Programme** des jours 7 jours de stage

Début le 6 août au matin fin le 12 août en soirée.

Le matin vers 7 h la méditation Zen (Zazen) dans une salle de l'école du village Si mai uvais temps le Qiqong en plein air , la marche (quelques heures) le repos en fin après midi et le Qiqong et la Meditation et en soirée réflexion sur l'instant ...

A travers les chemins de randonnée nous sillonnerons montagnes et vallées dans le **parc des volcans du Cantal** , marche douce et accessible aux marcheurs de tous niveaux . Des trajets du temps pour flâner (chaussures de marche recommandés, vêtements adaptés et sac de pique nique pour l'eau, un carnet, un livre ...)

**Côté pratique** le tarif du stage 140 € / une journée 35 €.

Acces/ Cheylade par la route (covoiturage mise en relation possible)

la gare SNCF la plus proche Murat

Le contact de l'organisateur [jérôme.guillerand@wanadoo.fr](mailto:jérôme.guillerand@wanadoo.fr) 06 12 10 64 19

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

le site de l'office tourisme, [www.officedetourismepaysdemurat.com](http://www.officedetourismepaysdemurat.com)

et [www.parcdesvolcans.fr](http://www.parcdesvolcans.fr)