

*Deux Stages été 2016*

*En Drôme Provençale*

*Zen*

Qiqong  
Taichi Chuan  
et Calligraphie



A Dieulefit du 25 au 30 juillet 2016

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

**Dieulefit**, au Cœur de la Drôme provençale, petit village de potiers entouré de collines où poussent le pin d'Alep et la lavande et serpentent de petits cours d'eau. Baigné par le soleil d'été et la douceur d'une brise légère. Dieulefit révèle les trésors de couleurs et senteurs de la Drôme Provençale Réervoir de produits Bios, miel olives et Picodons. Histoire et patrimoine au détour des villages médiévaux Nombreux sentiers de randonnées Activités culturelles et artistiques. Office de tourisme [www.paysdedieulefit.eu](http://www.paysdedieulefit.eu) 04 75 46 42 49. Gare SNCF TGV Montélimar bus Dieulefit (25 mn). Notre lieu de stage (l'école de Beauvallon) est retiré dans les collines en pleine nature à deux pas du centre de Dieulefit, calme et sérénité piscine sur place.

### STAGE 1

**Le Zen 7h et 18h** méditation assise. S'asseoir dans le silence et l'immobilité, observer le fonctionnement corps-esprit. Rétablir une connexion profonde avec soi. Soulager le cerveau des contradictions du mental.

**QiQong 9h et 16 h** A travers l'étude des exercices de base, améliorer la santé et la vitalité. Le QiQong stimule les souffles et régule les énergies vitales en s'appuyant sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise.

**Tai Chi Chuan 10h et 17h** (style Yang) Chorégraphie énergétique tiré des arts martiaux internes chinois, basé sur l'alternance plein-vide, la relaxation profonde, l'unité corps-esprit. **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 école yang. Petit et grand enchainement.

### STAGE 2

**Calligraphie** La calligraphie et le sumi-e se pratiquent avec des outils simples, un pinceau en poil de chèvre, de l'encre de chine et du papier Xuan absorbant. Les traits de base s'étudient par la répétition du geste lent, en style régulier, avant d'entrer dans les différents styles de la calligraphie, et de composer des caractères avec joie sur la feuille accueillante. La peinture à l'encre de chine, ou Sumi-e, commence avec l'étude des formes, des différents tons de l'encre. Cet art se pratique avec une attention au geste, cherchant à se relier à son intention juste. Il se vit comme un temps de silence, de ressourcement. Horaires début des cours 10h et tout au long de la journée.

**Matériel, hébergement, repas, arrivée, départ** Tenue souple, coussin Zafu (pour le zen) Hébergement école de Beauvallon Chambre avec Sdb suivant nombre Une à deux personnes. Cuisine professionnelle à disposition. La nourriture reste à votre charge partage convivial. Nombreux commerces et restaurants Arrivée possible le dimanche 24 juillet fin d'après midi (à partir de 17h) fin du stage le samedi 30 juillet à 14h départ possible le dimanche 31 juillet au matin (nuitée supplémentaire 27 €). Notre association propose un hébergement tout à fait correct et confortable mais non obligatoire De nombreux hébergements sont proposés Via l'office du tourisme hôtel, chambre d'hôtes, Gîtes, si vous le souhaitez.

### Les intervenants

**Calligraphie** Sophie Deliss Formation, avec Inès Igelnick ,élève de Ung No Lee, Abdollah Kiaï (www.Calligraphie.com), séjours à l'Académie Internationale des Arts de Hangzhou en Chine. Pratique la calligraphie auprès des calligraphes Zan Kenan et de Nan Zenong sodeliss@yahoo.fr Tel 06 86 02 72 80 pour toutes questions et sur le matériel nécessaire au stage

**Zen QiQong Taichi Chuan** Jérôme Guillerand formé aux techniques QiQong et Taichi Chuan depuis 1980 enseigne au sein de l'association Nakaima Paris et dispense des cours Aikido et des soins en Shiatsu. Jerôme.guillerand@wanadoo.fr Tel 06 12 10 64 19

### Tarifs

Hébergement école de Beauvallon 165 € semaine (nuitée supplémentaires 27 €)

Stage une semaine Calligraphie Tarif 250 € une journée 60€

Stage une semaine Zen/QiQong/Taichi Chuan 195 € une journée 45 € (réduit plusieurs journées)

Pont possible pour celles et ceux qui participent au stage de Calligraphie avant leur journée de pratique

Une heure Zen et une heure QiQong du matin 95 € la semaine

Acompte 165 € à association Nakaima Rosine Beaud 16avenue des gobelins 75005 Paris

Assurance adhésion non adhérents 2016 10€ / départvoiture mise en relation pour covoiturage possible

**association.nakaima@gmail.com 06 12 10 64 19**