

SAISON 2017-2018

Méditation
Qigong
Taichi Chuan
Shiatsu
Aikido

*Association Nakaima
affiliée à la FFAAA sous le
numéro 75751542, agrément
ministériel Jeunesse et Sport
75 S 273, Arrêté ministériel
du 7 octobre 1985.*



WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA

06 12 10 64 19

Qiqong

Mouvement et respiration

Qiqong et Daoyin sont des pratiques pour améliorer la respiration, la santé et la vitalité. Le Qiqong stimule les souffles et régule les énergies vitales organiques et psychophysologiques (nerveuses, musculaires, spirituelles...) Technique d'assouplissement pour ouvrir, étendre les lignes de force (méridiens d'acupuncture), épanouir et procurer l'apaisement des tensions physiques et psychophysologiques.

Tai-chi Chuan

Chorégraphie douce

Le Tai-chi Chuan (style Yang) est une gymnastique énergétique (art martial chinois) basée 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. Un Tai-chi de l'épée et de l'éventail ainsi que la pratique à deux de Tui-Shou, poussée des mains, viennent compléter cet enseignement.

Mardi

- 8h. Square Joan Miro. *Qiqong*

Mardi

- 19h30. Centre des deux Moulins. *Tai-chi Chuan*

Mercredi

- 12h15. Gymnase Caillaux. *Qiqong, Tai-chi Chuan*

Jedi

- 8h. Square Joan Miro. *Qiqong*

Jedi

- 19h00-19h30. Centre des deux Moulins. *Méditation*
- 19h30. Centre des deux Moulins. *Tai-chi Chuan*

Samedi

- 9h. Gymnase Caillaux. *Qiqong*
- 10h. Gymnase Caillaux. *Tai-chi Chuan.*

Dimanche

- 9h-9h45. Gymnase Caillaux. *Qiqong*
- 9h45-10h30. Gymnase Caillaux. *Tai-chi Chuan.*

Durée des cours une heure

Centre des deux Moulins.

185 rue du Château des Rentiers 75013
Paris - M° place d'Italie.

Square Joan Miro.

Rue Tagore 75013 Paris
M° porte d'Italie ou Maison Blanche

Gymnase Caillaux

3 rue Caillaux 75013 Paris - M°Maison
Blanche

TARIFS

- Adhésion à l'association et assurance annuelle : **35€**
- Cours : **400€** annuel quel que soit le nombre de cours hebdomadaire.
- Étudiants, tarif social justifié : **350€** annuel
- Cours essai : **5€** déductible de l'inscription

Aikido

Art du mouvement

L'Aikido est un art martial (pas un sport de combat) 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 toutes et tous.

Mercredi

• 20h30-22h. Gymnase Caillaux. **Tous niveaux.**

Samedi

• 12h-14h30. Le Stadium. **Tous niveaux.**

• 14h20-16h. **Enfants***.  Le Stadium. * 7-13 ans

Dimanche

• 10h30-11h30. Gymnase Caillaux. **Bases, débutants et préparation aux passages de grades ouvert à tous et toutes.**

• 11h30-13h. Gymnase Caillaux. **Tous niveaux.**

Gymnase Caillaux :

3 rue Caillaux. 75013 Paris. M° Maison Blanche

Le Stadium : 66 avenue d'Ivry. 75013 Paris. M° Olympiades. Bus 62

TARIFS

- Adhésion à l'association et assurance annuelle : **adultes : 35€ - enfants : 20€**
- Cours adultes : **350€ annuel** quel que soit le nombre de cours hebdomadaire
- Cours enfants et tarif social justifié : **300€ annuel**
- Licence FFAAA : **adultes : 35€ - enfants : 25€**
La licence est légalement obligatoire pour pratiquer un sport.
- Cours essai une heure gratuit

Méditation

Za-zen

Za : s'asseoir Zen: être attentif. Dans le silence l'immobilité, le relâchement des tensions neuromusculaires un nouvel espace entre veille et sommeil laisse place à un apaisement du mental. La méditation convient à celles et ceux en quête de paix et stabilité intérieure

Jeudi

• 19h00-19h30. Centre des deux Moulins.

Samedi

• 8h-9h Gymnase Caillaux

Dimanche

• 8h-9h. Gymnase Caillaux

Gymnase Caillaux :

3 rue Caillaux

75013 Paris - M° Maison Blanche

Centre des deux Moulins : 185 rue du Château des Rentiers 75013

Paris - M° place d'Italie.

TARIFS

- Adhésion à l'association et assurance annuelle : **35€**
- Participation : **160€** annuel
- À la séance : **5€**

Shiatsu

Shi pression/latsu pouce

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.

Séances une demi journée chaque mois

• Durée 3h. Lieu Paris 13. Tarifs **50€**. Inscription obligatoire (minimum 4 personnes).

Séance de Shiatsu individuelle sur RDV

L'Association Nakaima existe depuis 1986 et est implantée dans le 13 arr. Son originalité : une synergie exceptionnelle de disciplines complémentaires dans leur diversité, toutes fondées sur la pratique de l'unité corps-esprit, du retour à l'équilibre psycho-physiologique

Stages et ateliers

Ateliers de week-end

• Pour celles et ceux qui ne peuvent suivre les cours réguliers ou qui sont de passage à Paris, il est possible de participer aux ateliers du week-end : *Méditation, Qiqong, Tai-chi Chuan, Aikido.*

Stages Paris 2017-2018

• Une journée par trimestre.

Stage Toussaint 2017 et Pentecôte 2018

• Stage 3 jours week-end *Qiqong, Tai-chi Chuan, Méditation Zen.*

Stage Printemps

• une semaine avril 2018 *Qiqong, Tai-chi Chuan, Méditation Zen.*

Stage Été juillet/août 2018

• Drôme Provençale une semaine *Aikido Zen Qiqong taichi Chuan.*

Stage Retraite en pleine nature

• Une semaine, *Zen méditation, Qiqong et Taichi-Qiqong.*

A propos des tarifs

• Inscription et assurances : **35€ (adultes) 20€ (enfants)** annuel.

De septembre 2017 à juin 2018 quel que soit le nombre de cours, outre les tarifs propres à chaque discipline, l'association propose :

- **Multiactivités : 460€** annuel
- **Etudiants et tarif social justifié : 400€**
- **Atelier week-end** de **35€ à 50€**
- Cours essai d'une heure (pas de spectateurs) : **Aikido gratuit, Tai-chi Chuan, Qiqong, Méditation : 5€** (déductible de l'inscription)
- Soutien membre bienfaiteur : **500€** annuel

Prorata sur les tarifs annuels pour une inscription à partir de janvier :

- **Aikido adultes : 300€** pour le semestre
- **Aikido enfants : 250€** pour le semestre
- **Tarif social justifié : 260€** pour le semestre
- **Tai-chi Chuan qiqong : 350€** pour le semestre
- **Etudiants et tarif social justifié : 310€**
- Quelle que soit la discipline, un trimestre d'essai : 200€, un mois d'essai : 50€.

- Paiement en deux ou trois chèques possible
- La saison commence en septembre et se termine en juin
- Les cotisations ne sont pas remboursables, sauf cas de force majeure
- Fournir un certificat médical dans le mois suivant l'inscription



Suivez nous sur facebook



NAKAIMA.COM

06 12 10 64 19

association.nakaima@gmail.com