

Stage printemps 2018

Bretagne Finistère

Porspoder (Côte des légendes)

Méditation ZEN

Qiqong

Taichi-Qiqong



Du 22 au 27 Avril 2018

www.nakaima.com 06 12 10 64 19

Porspoder Bretagne (Finistère), 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 presqu'îles audacieuses, de secrètes plages de sable blanc...

Plus d'infos. www.porspoder.fr et office tourisme www.tourisme-en-iroise.com

Zen Zazen méditation assise dans le silence et l'immobilité. Observer le fonctionnement corps-esprit. Rétablir une connexion profonde avec soi et l'espace intérieur source de bien-être. **Qiqong** A travers l'étude des exercices de bases, étirements et respirations améliorent 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, la relaxation profonde, l'unité corps-esprit. Entretenir et améliorer la santé psycho-physiologique. En fin de séance étude des 24 postures suivant les principes du Qiqong : Taichi-Qiqong

Contenu et objectifs Trouver la bonne posture et se centrer pour la pratique de la méditation (Zazen) Pratiquer la circulation des souffles dans les méridiens Étirements et ouverture des lignes de force. Étude des postures de base.

Enseignant Jérôme Guillerand formé aux techniques Méditation, Qiqong et Taichi Chuan Aikido depuis 1986 enseigne au sein de l'association Nakaima. Contact jerome.guillerand@wanadoo.fr

Début du stage dimanche 22 avril fin du stage vendredi 27 avril.

Arrivée possible samedi 21 avril départ possible samedi 28 avril

Pratique en plein air et en salle. **Cours** Zen et Qiqong, matin entre 8h et 11h et entre 16h et 19h **Matériel** Tenue souple, coussin (Zafu pour la méditation)

Tarifs Stage La semaine de stage 150 € une journée 40 €

Adhésion assurance non adhérent association Nakaima 10 €

Hébergement

Les Pentys (Gîtes) de Mézou Pors www.villagevacancesmezoupors.fr.

3 chambres par Pentys. Cuisine équipée. Apporter draps et serviettes.

Tarif une semaine 160 €

Acompte hébergement 160 € à faire parvenir à Association Nakaima chez Rosine Beaud 16 avenue des Gobelins 75005 Paris. Nombre de place limité.

Venir à Porspoder: Par Bus, en Train Gare SNCF Brest Bus gare routière de Brest. Covoiturage possible. Si vous disposez de places, partage frais voiture Se signaler nous vous mettrons en relation. En réservant assez tôt les billets de trains sont moins coûteux.

www.nakaima.com 06 12 10 64 19