

SAISON 2018-2019

Méditation
Qigong
Taichi Chuan
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.

Taichi Chuan

Chorégraphie douce

Le Taichi 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 Taichi 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-9h. Le Stadium. *Qiqong/*

Taichi

Mardi

• 19h30-20h30. Centre des deux Moulins. *Qiqong*

Mercredi

• 12h-13h. Gymnase Caillaux.

Qiqong/Taichi

Jeudi

• 8h-9h. Le Stadium. *Qiqong*

Jeudi

• 19h30-20h30. Centre des deux Moulins. *Qiqong/Taichi*

Vendredi

• 8h-9h. Le Stadium. *Qiqong /éventail/ épée*

Samedi

• 9h-10h. Gymnase Caillaux. *Qiqong*

• 10h-11h. Gymnase Caillaux. *Taichi.*

Dimanche

• 9h-10h30. Gymnase Caillaux. *Qiqong/Taichi*

Centre des deux Moulins.

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

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 :

35€

• Cours : **410€** annuel quel que soit le nombre de cours hebdomadaire.

• Étudiants, tarif social justifié : **360€** 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.

Site Internet : www.aikido.paris13.com

COURS ADULTES :

Mercredi

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

Samedi

• 12h-14h15. Le Stadium. **Tous niveaux.**

Dimanche

• 10h30-11h30. Gymnase Caillaux. **Techniques de bases, ouvert à toutes et tous.**

• 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 ADULTES

- Adhésion à l'association et assurance annuelle : **35€**
- Cours : **360€ annuel** quel que soit le nombre de cours hebdomadaire
- Tarif social justifié : **310€ annuel**
- Licence FFAAA : **37€**
La licence est légalement obligatoire pour pratiquer un sport.
- Cours d'essai d'une heure gratuit

COURS ENFANTS (7-13 ans) :

Samedi

• arrivée 14h15
cours 14h20-16h. Le Stadium.



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

TARIFS ENFANTS

- Adhésion à l'association et assurance annuelle : **25€**
- Cours : **310€ annuel**
- Licence FFAAA : **25€**
- Cours d'essai d'une heure gratuit
il est possible de bénéficier d'aide financière «coupon sport» lié au quotient familial. Contacter votre CAF avec notre numéro d'agrément : 75S273

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

Jedi

• 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
- Cours essais **5€** déductible de l'inscription

L'Association Nakaima existe depuis 1986 et est implantée à Paris dans le 13^{ème} arrondissement. 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, Taichi Chuan, Aikido.*

Stages Aikido Paris 2018-2019

• Une journée par trimestre.
Les dimanche 9 décembre 2018, 24 mars 2019 et 16 juin 2019

Stage Toussaint 2018

• Stage 3 jours week-end *Zen méditation Qiqong et Taichi Chuan.*

Parc naturel de la Baie de somme
du 1er novembre au 4 novembre 2018

Stage Printemps mai/juin 2019

• *Qiqong, Taichi Chuan, Zen méditation.*

Stage Été juillet/août 2019

• Drôme Provençale une semaine
Aikido Zen Qiqong Taichi Chuan.

Stage Retraite en pleine nature

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

À propos des tarifs

• Inscription et assurances : **35€ (adultes) 25€ (enfants)** annuel.

De septembre 2018 à juin 2019 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, Taichi Chuan, Qiqong, Méditation : 5€** (déductible de l'inscription)
- Soutien membre bienfaiteur : **500€** annuel

Tarifs pour une inscription à partir de janvier :

- **Aikido adultes : 300€** pour le semestre
- **Aikido enfants : 250€** pour le semestre
- **Aikido tarif social justifié : 260€** pour le semestre
- **Taichi qiqong : 350€** pour le semestre
- **Taichi qiqong 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
nakaima@orange.fr