

Stage automne 2024
Bourgogne
Saint-Père-sous-Vézelay (89)
Du 1er au 3 novembre



ZaZen méditation

Qiqong
Taichi-Chuan

Association nakaima
Nakaima.com 06 12 10 64 19

La commune de **Saint-Père-sous-Vézelay**, est un village situé dans le département de l'Yonne. A deux pas de **Vézelay** inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Région d'Histoire, riche en Vignobles. Campagnes boisées parcourues de rivières et bocages. Gastronomie, vins de Bourgogne, sites historiques, Vézelay et sa basilique Sainte Marie Madeleine restaurée par Viollet le Duc <https://www.destinationgrandvezelay.com/>

Qiqong et Taichi Chuan : 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. Etude des 24 postures de base du Taichi Chuan (style yang) et méditation Zen (Zazen) **Contenus et objectifs** Trouver la bonne posture et se recentrer. Pratique de la circulation de l'énergie dans les méridiens. Étirements et ouverture des lignes de force. Ouverture du souffle. **Enseignant** Jérôme Guillerand formé aux techniques Méditation, Qiqong Taichi Chuan et Aikido depuis 1986 enseigne au sein de l'association www.nakaima.com Contact : nakaima@orange.fr

Arrivée : vendredi 1^{er} novembre 10h, Départ dimanche 3 novembre 14 h.

Horaires : Vendredi Qiqong Taichi 11h-12h30 et 15h-16h30, Zazen 16h30-17h
Samedi Qiqong Taichi 10h-12h et 15h-16h30, Zazen 16h30-17h
Dimanche 7h-8h Zazen Qiqong Taichi 9h-11h

Les Tarifs : le stage 90 €, une journée 40 €, demi-journée 30 €

Adhésion assurance non adhérent association Nakaima 5 €.

Nourriture : Les courses seront faites, les repas à partager **Compter 50 €** pour l'ensemble des repas, du midi 1^{er} au midi 3 septembre inclus (Petits déjeuner, déjeuner, dîner.) avec une petite participation à la mise en place.

Hébergements : **Tarif 72 €** deux nuitées 10 places disponibles

Mobil-home proche de la salle de pratique en pleine nature au bord de la rivière la Cure (ni draps, ni couverture ne sont fournis, pensez à un duvet, couette, drap serviettes toilettes ...) D'autres solutions sont possibles autour de Saint Père sous Vézelay, chambres d'hôtes, Gîtes à réserver par vos propres moyens.

Acompte hébergement : 72 € à faire parvenir à : Association Nakaima Chez Rosine Beaud 16 avenue des Gobelins 75005 Paris.

Venir à Saint-Père-sous-Vézelay : En voiture par A6 sortie Nitry (1h40 de Paris) co-voiturage fortement conseillé. En Train Gare SNCF Paris Bercy/Sermizelles ou Auxerre. Nous serions disposés à vous récupérer en gare, Mais il faut coordonner vos arrivées et départs **Covoiturage...** Si vous disposez de places, partagez les frais. Signalez-vous, nous vous mettrons en relation.

Inscriptions 06 12 10 64 19 nakaima@orange.fr