

Du 21 au 25 avril à Dieulefit en Drôme provençale



Dieulefit, au cœur de la Drôme provençale, petit village de potiers entouré de collines où poussent le pin d'Alep et la lavande et où serpentent de petits cours d'eau. Réservoir de produits bios, miel, olives et fromage Picodon. Histoire et patrimoine. Nombreux sentiers de randonnées. 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.

Office de tourisme : www.paysdedieulefit.eu
04 75 46 42 49

Méditation zazen

Chaque matin - 7h-8h
Ouvert aux participants des deux stages



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

**DÉMONSTRATION
CALLIGRAPHIE
LE 25 AVRIL À 18H**



飄馨 *intense fragrance dans l'air*

**Une démonstration
de calligraphie aura lieu
à Dieulefit
le vendredi 25 avril à 18h**

ENTRÉE LIBRE



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

DU 21 AU 25 AVRIL 2025

2 STAGES
**À DIEULEFIT
EN DRÔME
PROVENÇALE**

**Qigong
Taichi Chuan**

**&
Calligraphie**

ET POUR TOUS

**Méditation
ZaZen**



WWW.NAKAIMA.COM

ASSOCIATION
NAKAIMA

06 12 10 64 19

Du 21 au 25 avril à Dieulefit en Drôme provençale

Qigong et Taichi Chuan

ZEN : La méditation Zen, s'asseoir (Za) dans le silence et l'immobilité, Corps-esprit, observer et rétablir une connexion profonde avec soi et le monde (Zen). Soulager le cerveau des contradictions du mental.

QIQONG : à travers l'étude des exercices de base pour améliorer la santé et la vitalité, Qiqong stimule les souffles et régule les énergies internes en suivant les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Basé sur l'alternance plein-vider, la relaxation profonde, l'unité corps-esprit.

TAI CHI CHUAN : Chorégraphie souple, à partir du Qiqong, étude des formes de base et pratique du petit enchaînement Style yang (les 24 mouvements de base). Découverte du grand enchaînement.

Stage par Jérôme Guillerand fondateur de l'association nakaima, étude recherche et pratique depuis 1986 Taichi Chuan Qiqong Aikido et Zazen

Contact : jerome.guillerand@wanadoo.fr
facebook association nakaima

TARIFS

Programme
Zazen : 7h-8h

Stage du 21 au 25/04 :
Tout le stage **250 €**.
Une journée **50€**

Atelier matin :
Qiqong : 9h-10h
Taichi-Qiqong : 10h-11h
Atelier après-midi :
Qiqong et Taichi Chuan : 17h-18h30

Matériel : Tenue souple, coussin (zafu) pour la méditation zen



Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants au stage de Calligraphie ou toute personne qui souhaite nous rejoindre pour ces séances
initiation au cours de **Qiqong de 9h-10h**
5 séances **100€** / une séance **20€**



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

Du 21 au 25 avril à Dieulefit en Drôme provençale

Calligraphie

Le cœur du shodô, la calligraphie japonaise, est la trace laissée par le mouvement du pinceau sur le papier. Pour un trait vivant, dansant de joie et de plaisir, notre cœur doit être aussi vivant, calme et posé. Il est bon de nourrir son cœur de vent, d'eau et de collines parsemées de pins. Débutants ou avancés bienvenus.

SHODÔ 書道 Nous aborderons avec créativité l'écriture et la connaissance des idéogrammes et de l'alphabet syllabique japonais.

SUMI-E 墨画 Dessiner et peindre avec l'encre de chine se nourrit directement de la pratique du trait calligraphique. Plus qu'une technique, il s'agit d'une contemplation, d'un jeu avec l'eau, l'encre et le papier.

Stage animé par Alessandra Laneve, peintre et calligraphe. Diplômée de l'école des Beaux-Arts de Venise en Italie. Diplôme d'enseignante de l'école Nihon Shuji au Japon.

Alessandra Laneve enseigne la calligraphie japonaise et la peinture à l'encre depuis 2010 à Paris à l'Atelier du Tanuki. Téléphone 06 73 60 52 10

Site : atelierdutanuki.com - Facebook atelier du tanuki. Contact: a.laneve@wanadoo.fr

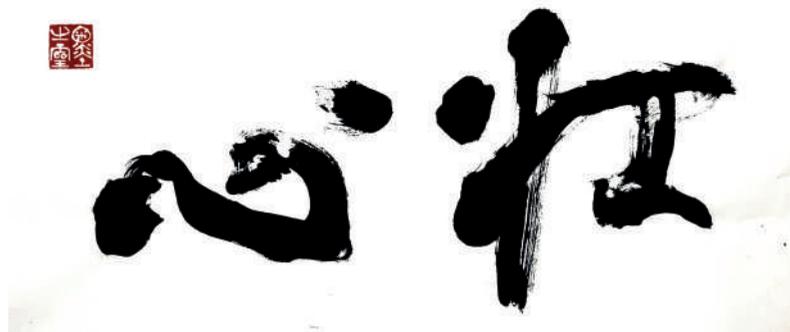
Programme

Matin : 10h-12h30.
Après-midi : 14h-17h

TARIFS

Stage du 21 au 25/04 :
250€ la semaine
65€ la journée

Matériel : Pierres à encre, chiffons et tapis serons prêtés. Chaque stagiaire prend à sa charge le papier, l'encre et les pinceaux. (Pour toutes questions contacter Alessandra).



壯心 un cœur plein d'énergie et de courage

Un pont entre les disciplines est possible

Pour toute personne qui le souhaite
initiation à la calligraphie du lundi au jeudi **14h30-15h30**.
20€ la séance, matériel compris.



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr

Du 21 au 25 avril à Dieulefit en Drôme provençale

Hébergement

L'école Beauvallon se situe dans la commune de Dieulefit entre Valence Montélimar et Nyons. Grande maison. Chambres une ou deux personnes (couchages draps et serviettes non fournis). Grande Cuisine professionnelle sur place.

NOURRITURE : Notre cuisinier se propose de confectionner tous les repas (avec participation à la mise en place, vaisselle, service ...) le tarif est basé sur le partage des courses nécessaires à tous les repas **Tarif 150€** la semaine, petit déjeuner /déjeuner /dîner compris du dimanche 20 avril au soir au samedi 26 avril midi Repas équilibrés.

Ce service fera l'objet d'un don libre au cuisinier pour sa prestation. Apéritif dinatoire et réunion de début de stage le dimanche soir 20 avril. Le ménage est à notre charge et se fera le samedi matin.

TARIF HÉBERGEMENT :

Du 20 avril au soir au 26 avril matin : 180 €

Arrivée possible le 20 avril en fin d'après midi, départ le 26 avril dans la journée après le ménage. Départ possible le dimanche 27 avril au matin si vous le souhaitez. Nuitée supplémentaire 30€.

INSCRIPTION

Assurance adhésion association Nakaima : 10€. Afin de réserver l'hébergement. Envoyer un acompte correspondant au montant de l'hébergement de 180 € à **Association Nakaima chez Rosine Beaud 16 avenue des Gobelins 75005 Paris.**

TRANSPORT

Gare SNCF Montélimar et bus Dieulefit. Réserver en avance pour obtenir les tarifs les plus avantageux. Covoiturage possible, se signaler pour partager les frais si vous possédez un véhicule.



NAKAIMA.COM

Contact : nakaima@orange.fr