

Du 23 au 28 août à Dieulefit en Drôme provençale

DÉMONSTRATION
CALLIGRAPHIE
LE 27 AOÛT À 18H

DU 23 AU 28 AOÛT



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.dieulefit-tourisme.com
04 75 46 42 49



Yà--sei : développer sa propre nature

Une démonstration
de calligraphie
aura lieu à Dieulefit,
à l'école de Beauvallon,
le vendredi 27 août à 18h
ENTRÉE LIBRE



 **NAKAIMA.COM**
Contact : nakaima@orange.fr

 **NAKAIMA.COM**
Contact : nakaima@orange.fr

2 STAGES

À DIEULEFIT
EN DRÔME
PROVENÇALE

Qigong
Taichi Chuan
Calligraphie

Méditation
&
Zazen



WWW.NAKAIMA.COM
ASSOCIATION NAKAIMA **06 12 10 64 19**

Du 23 au 28 août 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

Programme

Zazen : 7h-8h

Atelier matin (9h-11h30) :

Qiqong : 9h-10h
Taichi-Chuan : 10h-11h30

Atelier après-midi :

Qiqong-Taichi-Chuan : 17h-19h

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



Méditation zazen

Chaque matin - 7h-8h

Ouvert aux participants des deux stages

Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants au stage de Calligraphie, initiation au cours de Qiqong de **9h-10h**
6 séances 85€ / une séance 15€

Du 23 au 28 août à Dieulefit en Drôme provençale

Calligraphie

Le cœur du shodô (calligraphie japonaise) est la trace laissée par le passage du pinceau sur le papier. Pour un trait vivant, calme et posé, dansant de joie et de plaisir, notre cœur doit être aussi vivant. Il est bon de nourrir son cœur de vent, d'eau et de collines parsemées de pins. C'est cela que nous ferons.

SHODÔ 書道 Le shodô est la voie de l'écriture. Nous aborderons avec créativité l'écriture et la connaissance des kanji (idéogrammes) et des kana (alphabet syllabique japonais) à travers des phrases de la littérature japonaise et de la culture zen. Nous approfondirons la connaissance du matériel du calligraphe et des techniques du trait au pinceau.

SUMI-E 墨画 Sumi-e signifie en japonais : images d'encre.

Une image d'encre ne nécessite pas de mots, cependant son étroite relation avec la pratique de l'écriture est évidente. 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. débutants ou avancés bienvenus

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 日本習字 au Japon.

Alessandra Laneve arrive à Paris en 1998. Enseigne la calligraphie japonaise et le sumi-e (peinture à l'encre) depuis 2010 à l'atelier du Tanuki. Téléphone 0673605210 site : atelierdutanuki.com

Facebook atelier du tanuki.
Contact : a.laneve@wanadoo.fr

Programme

Matin : 10h30-12h30.
Après-midi : 14h-18h

TARIFS

Stage du 23 au 28/08 :
240€ la semaine
50€ la journée

Matériel :

le matériel sera prêté. Pierres à encre, chiffons, tapis, presse papier etc. Chaque stagiaire prend à sa charge le papier, l'encre et les pinceaux (Contacter Alessandra)



Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants au stage Qiqong Taichi-Chuan, initiation du lundi au jeudi **14h30-15h30**.
15€ la séance, matériel compris.

Du 23 au 28 août à Dieulefit en Drôme provençale



ki, le souffle

Hébergement, nourriture

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). Nourriture et préparation à votre charge peuvent être mises en commun.

Grande Cuisine professionnelle sur place.

TARIF HÉBERGEMENT :

Hébergement du 22 août au soir au 28 août au matin : 185€

Arrivée possible le 22 août à partir de 18h, départ possible le 29 août au matin. Nuitée supplémentaire 30€.

INSCRIPTION

Assurance adhésion association Nakaima du 23 au 28/08 : 10€.

Afin de réserver l'hébergement. Envoyer un acompte correspondant au montant de l'hébergement de 185€ 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 ou consulter les sites de covoiturage.