

Du 26 au 31 juillet 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.dieulefit-tourisme.com](http://www.dieulefit-tourisme.com)  
04 75 46 42 49

**TARIF HÉBERGEMENT :**

Stage du 25 juillet au soir au 31 juillet : 185€  
Arrivée possible le 25 juillet à partir de 18h, départ possible le 1er août au matin. Nuitée supplémentaire 30€.

**INSCRIPTION**

Assurance adhésion association Nakaima du 26 au 31/07 : 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.

**DÉMONSTRATION  
CALLIGRAPHIE  
LE 30 JUILLET À 18H**



*Le paysage surgit à la pointe du pinceau*

**Une démonstration de calligraphie  
aura lieu à Dieulefit, à l'école  
de Beauvallon, le vendredi 30 juillet à 18h  
ENTRÉE LIBRE**



 **NAKAIMA.COM**  
Contact : [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)

 **NAKAIMA.COM**  
Contact : [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)

**DU 26 AU 31 JUILLET**

30<sup>e</sup>  
anniversaire

**2 STAGES**

**À DIEULEFIT  
EN DRÔME  
PROVENÇALE**

*Qigong  
Taichi Chuan  
Calligraphie*

*Méditation  
&  
Zazen*



[WWW.NAKAIMA.COM](http://WWW.NAKAIMA.COM)  
ASSOCIATION NAKAIMA **06 12 10 64 19**

## 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-vide, 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](mailto:jerome.guillerand@wanadoo.fr)  
facebook association nakaima

### Programme

Zazen : 7h-8h

### Atelier (9h-11h30) :

Qiqong : 9h-10h  
Taichi-Chuan et initiation  
à l'éventail : 10h-11h30

### 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€

## Calligraphie

**L'esprit de l'encre.** « Pas à pas nous entrons dans l'univers de l'encre, nous ne pourrions pas peindre les dix mille montagnes » disait Shitao un moine T'Chan du 16eme siècle. Seulement dans l'instant présent, le pinceau est vertical, le bras pinceau et la main ferme appelée « la pince du tigre »

L'encre avec ses multitudes de variations se déposera selon le geste du peintre-calligraphe dans le blanc illimité de la feuille de mûrier (papier traditionnel). Et tout sera dit, sans repentir. Puis nous répétons, répétons sans relâche le trait, le point, seul, en groupe. Ainsi la patience, la force du trait et la poésie de l'encre, prendra forme. Ce sera l'osmose entre le peintre et la Nature.

**SUMI-E 墨画.** Sujets d'étude: le pin majestueux d'Aleph, les bambous, la lavande, les monts de Provence.

**SHODÔ 書道.** Nous étudierons la calligraphie chinoise classique vers une approche de la calligraphie cursive.

*Le stage sera guidé par Inès Doshin Igelnick, peintre-calligraphe depuis 1979 elle enseigne et expose en France, en Suisse. (Fondation fuyo Dokai)*

**Sites :** [www.ines-igelnick.fr](http://www.ines-igelnick.fr) [www.calligraphie.com](http://www.calligraphie.com)

**Membre fondatrice de l'association Calligraphis Paris.**

**Contact :** [igelnick.ines@gmail.com](mailto:igelnick.ines@gmail.com). 06 72 16 71 61.

### Programme

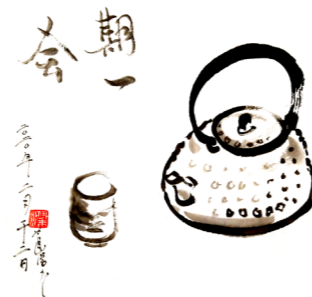
Matin : 10h30-12h30.

Après-midi : 14h30-18h

### Matériel :

Pierres à encre, chiffons,  
tapis, presse papier... ce matériel sera prêté.

Un pinceau chinois, de l'encre de chine bâton ou bouteille,  
papier de riz xuan mûrier simple épaisseur absorbant.  
Ce matériel peut être fourni sur demande. Contacter Ines



### Un pont entre les disciplines est possible

Pour les participants au stage Qiqong Taichi-Chuan,  
initiation mardi et jeudi 14h30-16h30.

30€ la séance.



Tenzo le cuisinier, en charge du partage

## 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).

Grande Cuisine professionnelle sur place.

**Roland artiste cuisinier professionnel** se propose bénévolement de confectionner tous les repas (avec participation à la mise en place, vaisselle, aide en cuisine si besoin...) le tarif est basé sur le partage des courses nécessaires à tous les repas (compter environ 100 euros la semaine, petit déjeuner /déjeuner /dîner compris du dimanche 25 au soir au samedi 31 midi). Repas équilibrés. Ce service fera l'objet d'un don libre au cuisinier pour sa prestation.

Une petite réunion le dimanche soir précisera cette solution mais dites assez tôt si vous optez pour cette proposition. Le ménage est à notre charge et se fera le samedi après le déjeuner

**Autre solution.** Nourriture et préparation à votre charge. Vous faites votre vie. Néanmoins, étant données les circonstances sanitaires l'accès à la cuisine sera réglé.