

Stage Pentecôte 2022

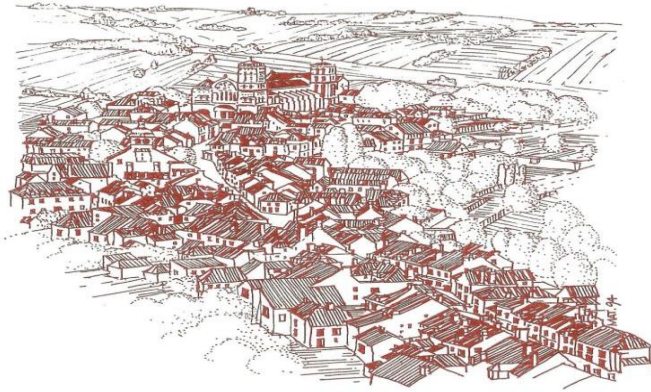
Bourgogne

Saint-Père-sous-Vezelay

Qiqong

Taichi-Chuan

Et Za-Zen méditation



Du 4 juin au 6 juin 2022

[nakaima.com](http://nakaima.com) 06 12 10 64 19

La commune de **Saint-Père-sous-Vezelay**, charmant village situé au sein du département de l'Yonne (89) et de la région Bourgogne-Franche-Comté. A deux pas de **Vezelay** inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Région riche en Vignobles et restaurants. Campagnes boisées parcourues de rivières. Gastronomie, sites historiques, basilique sainte Marie-Madeleine restaurée par Viollet le Duc ... <https://www.destinationgrandvezelay.com/>

**Qiqong et Taichi Chuan** A travers l'étude des exercices de base, 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 Taichi-Chuan (style yang) **Zazen** Méditation assise

**Contenu et objectifs** Trouver la bonne posture et se recentrer. Pratiquer la circulation des souffles dans les méridiens. Étirements et ouverture des lignes de force. Étude des 24 séquences du Taichi Chuan (style Yang). **Enseignant** Jérôme Guillerand formé aux pratiques de la Méditation, du Qiqong et Taichi Chuan depuis 1986, enseigne au sein de l'association Nakaima. Contact [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)

**Arrivée possible** vendredi 3 juin après-midi vers 17h départ lundi 6 juin à 12h après un café de départ. Pratique en plein air si possible et en salle si besoin.

**Séances** Qiqong Taichi et zazen Matin 9h 12h, après-midi 16h 18h

**Matériel** Tenue souple, zafu (coussin méditation ou sur une chaise si besoin)

**Tarifs Stage. Début du stage samedi matin 9h, fin du stage lundi matin 11h**

Qiqong et Taichi **100€**, journée 40€ demi-journée 30€.

(Adhésion assurance non adhérent association Nakaima 4€)

**Hébergement et nourriture** 8/9 places disponibles en hébergement Gîte (draps, couvertures, fournis) , 5 places en mobil home (draps couverture non fournis). Apporter linge de toilette.

**Tarifs :** 3 Nuitées vendredi samedi dimanche soir **90€**.

**Nourriture** repas fournis si souhaité du vendredi soir au lundi matin petit déjeuner, déjeuner, diner **75€**, un repas seul **15€** (boissons non comprises) (Si indépendance souhaitée Chambres d'hôtes et Hotels locaux, restaurants consulter internet ou l'office du tourisme local).

**Acompte réservation hébergement Gîte 90€** à faire parvenir à Association Nakaima chez Rosine Beaud 16 avenue des Gobelins 75005 Paris.

Nombre de places limité

**Venir à Saint-Père-sous-Vezelay: Voiture par A6 sortie Avallon (2h de Paris)** En train Gare SNCF Sermizelles Avallon, **Bus Vezelay**. Co-voiturage conseillé. Si vous disposez de places, partagez les frais. Signalez-vous, nous vous mettrons en relation.

Renseignements 06 12 10 64 19 mail: [nakaima@orange.fr](mailto:nakaima@orange.fr)