



LES JOURNÉES NATIONALES DE SHIATSU Du 20 au 29 Mars 2020



A l'occasion de la 5ème édition des Journées Nationales de Do-In et de Shiatsu et en collaboration avec plusieurs collectivités de notre région, Des séances de 30 minutes de Shiatsu seront offertes par les étudiants en cours de formation professionnelle. Ceux-ci auront le plaisir de vous faire découvrir ces pratiques dans différents lieux !

- A l'**Hôpital Sainte-Musse** le mardi 24 mars de 13h à 18h, une après-midi Shiatsu pour le personnel du Centre Hospitalier, en accord avec le responsable du Service Santé au travail.
 - Au Cabinet d'Ostéopathie de **Marion GONDARD** le lundi 23 Mars de 13h à 17h, 23 chemin des guinguettes à Cuers. Un planning sera mis à disposition dans la salle d'attente
 - Le lundi 23 et le Mardi 24 Mars de 11h30 à 14h30 pour le personnel de la **société ANSYS WTC** à Valbonne (06)
 - En collaboration avec le **CCAS** de la ville de La Londe les Maures, **Laurence ROCHE** ainsi que 3 autres élèves de Sens en Eveil, offriront des séances de Shiatsu le Vendredi 27 Mars, un planning de RDV sera géré par Laurence ROCHE au 06 30 36 21 32
 - L'Association **Sens en Eveil** s'associe au Syndicat professionnel de Shiatsu pour aider une association locale d'aide aux femmes victimes de violences conjugales. Nous vous proposons au Dojo Esprit Zen, les après-midis du Samedi 28 et du Dimanche 29 Mars de 14h00 à 17h00, des soins de 30mn avec participations libres (réservation obligatoire auprès de Magali 06 58 24 49 84) l'intégralité des sommes sera reversée à l'Association **ALF TRANSITION** de Toulon : <https://www.afltransition.fr/femmes-victimes>
- Prenez soin de votre Santé, pensez au Shiatsu !

L'Association Sens en Eveil s'associe au Syndicat des professionnels du Shiatsu pour aider une association locale d'aide aux femmes victimes de violences conjugales.

Soins Shiatsu Dans le cadre de la journée de la femme



Samedi 28 et du Dimanche 29 Mars
De 14h à 17h au Dojo Esprit Zen
Soins de 30 mn avec participation libre

Réservation 06 58 24 49 84
L'intégralité des sommes sera reversée à l'Association ALF Transition de Toulon

  

Ecole de shiatsu Sens en Eveil - La Valette du Var - www.shiatsu-var.com
Le plein sud - Chemin de terre rouge

WUTAO

Samedi 28 Mars de 9h30 à 12h00



Une matinée pour éveiller son onde et danser 2 des 4 mouvements préparatoires afin de découvrir les différentes mobilités de sa colonne vertébrale et voyager grâce à son Souffle !

Le wutao est un art corporel contemporain, créé par Imanou Risselard et Pol Charoy en 2000 issu de leurs aspirations pour la connaissance de Soi et l'écologie corporelle. En éveillant Le mouvement primordial de notre colonne vertébrale et en libérant notre respiration, nous entrons dans la danse du souffle qui nous anime et au sentiment du geste qui nous touche et nous éveille profondément.

Stage et atelier animés par Virginie Brassat, professeure certifiée de Wutao, en initiation « formatrice » de Wutao

Participation : 40€

Renseignements et réservation auprès de : **Virgine BRASSET** Tel : 06.48.48.84.57

KTT

Mercredi 25 Mars de 19h30 à 21h



“ Le centre bouddhiste KTT de Toulon-Hyères a le plaisir d'accueillir **Lama Rabzang** le **Mercredi 25 Mars 2020** de 19h30 21h30 au DOJO ESPRIT ZEN pour un enseignement sur le thème : «**Préparer sa mort et aider les mourants** »

Un des buts du chemin spirituel est de nous aider à préparer notre mort et à rassembler tout au long de notre existence les causes et conditions nécessaires. Lama Rabzang nous expliquera comment se préparer à la mort et comment aider les autres à mourir avec un esprit apaisé. Organisé par le centre bouddhiste tibétain KTT de Toulon-Hyères

Participation de 10 € par personne (7 € tarif réduit)

Réservation obligatoire au 06 25 36 63 04 .

Il serait préférable de porter votre coussin ou une chaise pliante

Auparavant, Lama Rabzang donnera un enseignement le lundi soir 23 Mars 2020 à 19h30 à l'espace Kinésens, 7 av Joseph Clotis à Hyères sur le thème : “ Le Karma: loi de cause à effet ” (participation : 10 euros ou 7 euros tarif réduit) et Réservation obligatoire aussi au : 06 25 36 63 04

Et si la méditation vous intéresse, vous pouvez venir méditer avec nous jusqu'à trois fois sans rien payer tous les mercredi soir à 19h30 au Dojo Esprit Zen. La méditation est guidée. Renseignement auprès de: Michèle : 06 25 36 63 04 - Marie-Claude : 06 09 57 13 69 “



Agenda de Mars/ Avril 2020

-
- **Lundi 16 Mars de 10:00 à 11:00 - YOGA - CANCER**

 - **Vendredi 20 Mars de 18:15 à 19:15 - Relaxation aux bols tibétains**
 - **Vendredi 20 Mars de 19:30 à 21:00 - Hypnose** - Ne plus ruminer - dire ce que l'on a envie de dire
 - **Samedi 21 Mars de 09:00 à 12:00 - Shiatsu Atelier 3** - Les énergies externes + Étude de cas
 - **Samedi 21 Mars de 13:30 à 19:00 et Dimanche 22 Mars de 8:30 à 17:00 - Shiatsu - Module 1 Kata, enchainements de base ou katas**

 - **Mercredi 25 Mars de 07:0 à 08:00 - Sophrologie matinale**
 - **Jeudi 26 Mars de 16:30 à 17:30 - Sophrologie**
 - **Vendredi 27 Mars de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 - Formation de Shiatsu - Étude des Méridiens Module 2 - Intestin Grêle**
 - **Vendredi 27 Mars de 18:15 à 19:15 - Sophrologie**
 - **Samedi 28 Mars de 09:30 à 12:30 - Atelier de Wutao**

 - **Mercredi 01 Avril de 12:00 à 14:00 - Somatopathie ou Ostéopathie Énergétique - Rendez-vous auprès de Laurence Roche Tél : 06 30 36 21 32 ou par courriel : lrochemorgue@gmail.com**
 - **Vendredi 03 Avril de 18:30 à 21:00 - Réunion des Intervenants**
 - **Samedi 04 Avril de 09:00 à 12:00 - Shiatsu Atelier 3** - Les énergies externes suite + études de cas
 - **Samedi 04 Avril de 13:30 à 19:00 et Dimanche 05 Avril de 8:30 à 17:00 - Shiatsu - Étude des Méridiens Module 2 - Foie/ Vésicule Biliaire**

 - **Mercredi 08 Avril de 07:00 à 08:00 - Sophrologie Matinale**
 - **Mercredi 08 Avril de 15:15 à 16:15 - Yoga Enfant - (8/12 ans)**
 - **Mercredi 08 Avril de 16:30 à 17:30 - Yoga Parent - Enfant - (5/8 ans)**
 - **Jeudi 09 Avril de 16:30 à 17:30 - Sophrologie**
 - **Vendredi 10 Avril de 18:15 à 19:15 - Sophrologie**
 - **Vendredi 10 Avril de 19:30 à 21:00 - Hypnose**