



## **Bon à savoir !**

Le Dojo est fermé pour toutes les activités, néanmoins vous pouvez toujours suivre certains cours via internet

### **QI QONG**



Reprise des 2 enchainements de Qi Gong appris depuis le début de l'année, apprentissage de nouveaux mouvements, cours de Do-in... via notre chaine You Tube en cliquant : [ici](#)

### **SOPHROLOGIE**



Les séances de sophrologie continuent à distance.: Pratiquer la sophrologie pendant le "cocon-finement" c'est savourer le moment tout simplement !

Pour celles et ceux qui le souhaitent, vous pouvez contacter **Angélique CALLES** par mail afin qu'elle vous envoie les liens des vidéos.

Contact : [angelique.calles@gmail.com](mailto:angelique.calles@gmail.com)

### **YOGA**



Pour les personnes désirants suivre la pratique de Yoga de **Martine PROTO** vous pouvez suivre ses cours via la plateforme Zoom en vous inscrivant auprès d'elle : [akasha.yoga83@gmail.com](mailto:akasha.yoga83@gmail.com)

### **RELAXATION CONSCIENTE**



Les mercredis 8 avril et 22 avril de 17:30 à 18:30, deux cours (gratuits) de Relaxation Consciente via l'application Zoom Rooms ou Skype seront ouverts à tous ceux celles qui le souhaitent. Contacter **Isabelle RIGAULT** par SMS au **06 28 25 56 88** pour en savoir plus sur les modalités

### **RIGOLOGIE**



2 séances gratuites par semaine seront proposées sur la plateforme Zoom par **Dany LE REST** inscription par SMS au **06 81 99 99 50**

***Pour le shiatsu nous sommes en train d'étudier la meilleure formule pour donner des cours en ligne, les étudiants seront contactés directement.***

***C'est le moment de mettre en pratique tout ce que nous promouvons au Dojo, vivre l'instant présent, rester ancré et garder le Cœur en joie !***

## SHIATSU FAMILIAL

**Stage Intensif du 12 au 18 Juillet 2020**

« Une occasion unique de s'initier au shiatsu après de Sasaki Senseï assistant de Masanuga reconnu comme l'un des plus grands maitres de shiatsu. »



**Le stage résidentiel européen, approche !**

**KAZUNORI SASAKI Sensei, Président de European Iokai Shiatsu Association**

Le Iokai Shiatsu est né de la recherche sur les enseignements des anciens et trouve son expression dans leur connexion avec le Ki (souffle, énergie), circulant dans les méridiens (ou canaux énergétiques) qui parcourt le corps. Nous utilisons le Do-In-Ankyo, conduite du Ki dans tout le corps par des pressions, comme méthode de traitement des méridiens

### **Programme du Stage :**

- Do-In, Ki Ko, exercices matinaux
- Théorie de base de "l'ancienne approche Orientale"
- Approche pratique du Shiatsu de base (niveau 1)

Ce stage est ouvert à tous les stagiaires, du débutant au pratiquant des niveaux supérieurs.

*Lieu du stage : LE HAMEAU DE L'ÉTOILE - Route de Frouzet 34380 St Martin de Londres*

**Stage résidentiel, coût pédagogique : 440€ (hors frais d'hébergement à régler sur place) .**

**Hébergement :** L'hébergement doit être réservé directement au Hameau de l'Etoile, Tél : +33 (0)4 67 55 75 73, et sera réglé sur place.

*Inscription et tarifs : <http://www.hameaudeletoile.com/vacances-autrement.html>*

**Renseignement auprès de : Thierry Camagie,**

Courriel : [shiatsu.iokai@wanadoo.fr](mailto:shiatsu.iokai@wanadoo.fr)

Tél : 04 91 33 52 75

**Ce temps de confinement va nous permettre de tester quelques nouvelles recettes. Nous vous transmettons l'une d'elles donnée par Marie, merci à elle !**

Depuis des années à chaque stage de shiatsu, quand nous partageons le repas ensemble, il y a toujours un plat qui remporte l'unanimité.

Les participants demandent la recette, elle est aussitôt donnée à la volée et si tôt oubliée. Nous souhaitons réparer cette injustice en créant cette rubrique culinaire

*A vos Papilles !*



## **BUTTERNUT FARCIE AU FOUR**



**Ingrédients /Un butternut de taille moyenne**

+/- 5-6 beaux champignons de Paris

1 Tofu fumé

1 chèvre ou brebis frais

1 brique (+/- 20cl) de crème soja (ou crème végétale/animale, ce que vous voulez)

Sel, Poivre, Cumin, (Sapori), (Cannelle, à peine)

### **Préparation**

Laver, peler, vider et couper le butternut en dés

(D'autres la coupe simplement en deux et la garnissent)

Les étaler dans un plat pour le four ou un lèche frites, tapissé d'huile (huile d'olive ou mélange d'huiles) avec un peu d'eau, sel, poivre, cumin (Sapori) (cannelle, à peine)

=> suivant les goûts de chacun

Laver et couper en tout petit (ou pas) les champignons et le tofu fumé.

Les mettre dans un saladier avec le chèvre ou brebis, la crème, et de nouveau un peu de sel, poivre, cumin (Sapori)(cannelle, à peine) => suivant les goûts de chacun.

Mélanger le tout pour obtenir une farce.

Étaler la sur la butternut en dés (ou garnir la butternut coupée en deux)

Préchauffer le four à +/- 200°C

Enfourner +/- 45min/1h

(Piquer avec un couteau la butternut pour voir si elle est cuite)

**Bon appétit !**