



LES COUREURS ONT DU CŒUR

Du 01 au 03 Mai 2020



Entre le 1^{er} et le 3 mai 2020, SB Consult, organisateur de l'opération « Les coureurs ont du cœur », propose aux **coureurs** et aux **marcheurs** une mobilisation nationale sur une distance de 3km. Cette sortie se déroule en appliquant scrupuleusement les règles de confinement que

les coureurs s'engagent à respecter en acceptant les termes de de leur **Charte de bonne conduite** lors de leur inscription.

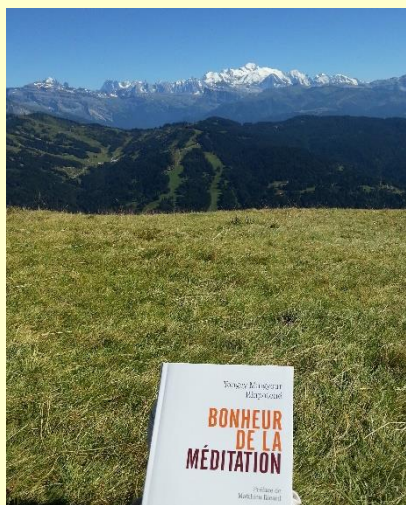
Dans cet esprit, **aucune heure précise n'est fixée**, pour éviter que tous les participants se retrouvent dans les rues simultanément. A l'issue de la course, chaque coureur enregistre son temps afin de permettre l'établissement d'un classement national. Mais la performance est anecdotique car plus que jamais, **l'essentiel est ailleurs.**

Tous les bénéfices seront consacrés aux personnels soignants et aux chercheurs de l'Institut Pasteur autour de l'opération « **Tous unis contre le Virus** ».

Vous trouverez tous les détails de l'opération : <https://lescoureursontducoeur.fr/>



KTT DE TOULON



“Nous sommes tous actuellement confrontés à une période difficile. Mais ce confinement peut être aussi une opportunité pour nous réapprendre à explorer notre espace intérieur. La méditation va nous y aider. Ainsi depuis le début du confinement, le KTT de Toulon-Hyères a proposé à ses adhérents de continuer à méditer tous les jours, à 14h, chacun chez soi, mais en lien par le cœur. Nous sommes ainsi une cinquantaine à se relier régulièrement en début d’après-midi par une Méditation commune.

La méditation telle que nous la pratiquons, dites SHINE ou pacification mentale, aide à stabiliser l’esprit. Sans suivre ni arrêter les pensées, on garde l’esprit à la fois détendu et non-distrain.

En ces temps difficiles, où les peurs, les angoisses peuvent nous affecter, la Méditation va nous aider à apaiser ces émotions perturbatrices.

Prenez bien soin de vous et bonne immunité

Michèle et Bernard du KTT de Toulon-Hyères“



Toute l'équipe du Dojo Esprit Zen se mobilise pour vous apporter des solutions afin que vous puissiez pratiquer pendant votre confinement



Qi Gong



Cette semaine encore, vous pouvez suivre vos cours sur notre chaîne Youtube, alors, n'hésitez pas à vous abonner afin d'être informé lors de la mise en ligne de nouvelles vidéos. Pensez également à regarder dans "autres vidéos" pour des cours complémentaires de do-in, d'étirements et de qi gong des méridiens. Page Youtube Dojo Esprit Zen : https://www.youtube.com/channel/UCkDVarKfsgdLhGjDpwZ5NWg?view_as=subscriber

RELAXATION CONSCIENTE



Les 06 et 20 Mai de 17:30 à 18:30, vous pouvez suivre un cours gratuit de Relaxation vous sans inscription. Pour plus d'informations : <http://dojo-esprit-zen.com/index.php/stages-et-ateliers/mouvements-conscients>

RIGOLOGIE



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

SHIATSU



Vous pouvez trouver vos cours "enchaînement de base : les katas" et dans autres vidéos des cours de do-in sur notre page Youtube, alors, abonnez-vous pour être informé lors de la mise en ligne de nouvelles vidéos.

Page Youtube Dojo Esprit Zen :

https://www.youtube.com/channel/UCkDVarKfsgdLhGjDpwZ5NWg?view_as=subscriber

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

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

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 !