



**DOJO ESPRIT ZEN**

**Programme de Mars 2021 n° 196**

---

### **MESSAGE DU KTT DE HYERES**

"Le KTT de Toulon-Hyères est heureux de vous annoncer un enseignement proposé par  
**Lama SHEDROUP** sur "**Que peut nous apporter la Méditation en cette période  
particulière ?**"

qui aura lieu via l'application ZOOM le :

**Vendredi 12 Mars 2021 de 19h30 à 21h30**



Lama Shédroup a accompli sept années de retraite traditionnelle dans la lignée kagyupa du bouddhisme himalayen et enseigne depuis plus de 20 ans.

Aumônier de prison, sophrologue et formé à la Maîtrise du Stress par la Pleine Conscience (MBSR), il est aussi engagé dans la réflexion sur les apports du bouddhisme aux problématiques du monde actuel,

comme le deuil, l'accompagnement en fin de vie, l'apaisement du stress par la méditation.

Il expliquera, en particulier, comment la méditation du calme mental permet de développer une qualité de présence, une détente face aux événements, et de découvrir un sens profond à sa vie. L'objectif, particulièrement important lors de cette crise sanitaire, étant d'apporter bien-être et sérénité de l'esprit à ses pratiquants.

Tarif : 10 euros ou 7 euros pour les tarifs réduits (**revenus inférieurs à 1230 €**)

### **RÈGLEMENT avant jeudi 11 Mars**

Si cela vous intéresse, envoyez un mail rapidement à [ktt.toulonhyeres@free.fr](mailto:ktt.toulonhyeres@free.fr) ou un SMS au **06 25 36 63 04** afin de recevoir les renseignements pour le règlement. Dès que le KTT aura reçu celui-ci, nous vous enverrons sur votre email le lien pour vous connecter sur Zoom. *Et toutes les semaines, à 18h30 le lundi et à 18h du mardi au vendredi, nous nous retrouvons ensemble sur Zoom pour la pratique de Tchenrézi, le Bouddha de la compassion ou Sangyé Menla, le Bouddha de la Médecine.*

Nous dédions ces pratiques pour le bien de tous les êtres. Et comme l'a écrit lama Trehor lors de la nouvelle année 2021: " Puissent les êtres aussi nombreux soient-ils, jouir toujours du Bonheur, puissent les maladies et pandémies être pacifiées"

Prenez bien soin de vous

Bien amicalement

Le bureau du KTT Toulon-Hyères

**Bon à savoir :**

## **LE MASSAGE**



À en croire une enquête, réalisée en juillet 2012 par l'institut Ipsos pour le compte du salon Rééduca, seulement 5 % des Français s'adonneraient aux bienfaits du massage. Certes, hors prescription médicale, les séances sont un peu onéreuses\*\* mais lorsque le praticien est de qualité, elles ne s'apparentent ni à un confort ni à un simple luxe.

**Au-delà du plaisir et de la détente qu'il procure sur le moment, le massage a en effet des vertus curatives, à court et long terme, incontestées.** De nombreuses études cliniques ont constaté la pertinence de certaines manœuvres pour réduire les raideurs articulaires et les douleurs neuromusculaires chroniques, stimuler les défenses immunitaires ainsi que la circulation sanguine et lymphatique.

Une fois libéré des tensions qui l'assaillent, le corps est davantage capable de se défendre par lui-même, en particulier de mieux résister au stress.

***Le Dojo Esprit Zen reste ouvert pour les soins individuels, de plus nous sommes en collaboration avec Wonderbox et Smartbox, alors n'hésitez plus, appelez-nous pour prendre Rendez-vous !***

**Nathalie VITRY** Spécialiste en Shiatsu Tel **06 14 59 75 57**

**Martine PROTO** Massage Ayurvédique Tel : **06 07 60 15 70**

**Laurence ROCHE** Ostéopathie Energétique Tel : **06 30 36 21 32**

**Magali LECOMTE** Massage Californien, Réflexologie plantaire, Massage Thaïlandais, Massage Tui Na, **contact wonderbox, smartbox, vivabox... Tel : 06 58 24 48 84**



## 2021 : année du Buffle de métal



*Le 12 février 2021, nous sommes rentrés dans l'année du buffle de métal, l'an 4718 selon le calendrier de l'Empereur Jaune.*

Cette période nous invite à plus de **maturité** et de **conscience**. Elle nous impose de faire face à nos obligations, et à assumer, sans plainte. En 2021, vous n'aurez rien sans rien, mais ceux qui sauront se montrer impliqués et volontaires auront la chance de récolter le fruit de leurs efforts. L'année du Buffle est extrêmement favorable à l'agriculture. Il veille à ce que la nature soit clémente mais renvoie chacun à ses **responsabilités**.

*La récolte dépendra de ce qui a été semé et de la manière dont l'engagement a été honoré.*

2020 a été une année mouvementée – l'actualité a bouleversé le monde et, parallèlement a fait émerger en nous, nos inquiétudes, nos espoirs d'une année meilleure.

Selon l'astrologie chinoise, le buffle est un signe connu pour sa loyauté, sa discipline et sa détermination. Ainsi, ses caractéristiques qui régiront l'année 2021 favoriseront la **prospérité** et la **réussite**. Mais il apporte également un avertissement : les conflits peuvent avoir des résultats désastreux, alors laissez les intrigues de côté et traitez les situations avec bon sens, en choisissant de maintenir la **paix** et l'**harmonie**.

*L'équilibre mondial et la cohésion dépendront principalement de la paix.*

Dans le domaine financier l'année du Buffle 2021 favorisera la stabilité et le côté matériel mais soyez prudent avec votre argent et faites de votre mieux pour anticiper l'avenir ! Ainsi, l'année du Buffle de Métal apportera de nombreux changements positifs... C'est une année idéale pour mettre de côté les conflits interpersonnels et vivre en harmonie avec les autres. Elle nous incite à réduire notre agressivité en adoptant une stratégie basée sur **le bon sens et la sagesse**.

*Une belle année en perspective, sous les signes de la sagesse et de la force tranquille de ce Buffle de métal !*



## TOUJOURS EN LIGNE !!

---

### QI GONG

En visio via la plateforme Zoom en direct pour les élèves inscrits, identifiants et codes secrets envoyés par mail



- Les Mardis à 11:00 à 12:15
- Les Mardis à 16:30 à 17:45
- Les Mercredis 17h45 à 19:00
- Les Jeudis 15h00 à 16:15

Des vidéos sont mises en ligne sur notre chaine You Tube en accès gratuit ainsi que sur notre page Face Book Sens en

Eveil [https://www.youtube.com/channel/UCkDVarKfsgdLhGjDpwZ5NWg?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCkDVarKfsgdLhGjDpwZ5NWg?view_as=subscriber)

### YOGA



Pour les personnes désirant suivre la pratique de Yoga de **Martine PROTO** vous pouvez suivre ses cours via la plateforme Zoom tous les lundis 12h30 et 18h et samedi 10h jusqu'au vacances et les premières semaines de janvier en vous inscrivant auprès d'elle : [akasha.yoga83@gmail.com](mailto:akasha.yoga83@gmail.com) gratuit pour les adhérents et en forfait à 6€ pour les non adhérents

### MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



Pour les personnes désirant suivre la pratique de Méditation pleine conscience avec **Virginie MAURIN** vous pouvez suivre ses cours via la plateforme Zoom via la plate-forme ZOOM les Jeudis de 20h à 21h .  
Renseignements : [meditationbienetre.contact@gmail.com](mailto:meditationbienetre.contact@gmail.com) ou **06 81 19 96 66**

### WUTAO



2 cours hebdomadaires de Wutao zoom, les jeudis et samedis pendant et hors période de confinement

Renseignements : VIRGINIE BRASSET 06 48 48 84 57

Inscription : [virginie@wutao.fr](mailto:virginie@wutao.fr)