



**DOJO ESPRIT ZEN**

Programme d'avril 2021 n° 197

---

## **QI GONG:**

### **Reprise des cours en extérieur**

Nul ne peut échapper à cette information, le virus, fidèle à sa réputation, court toujours...

Nous n'allons pas attendre son essoufflement pour vivre, se voir et se faire du bien. C'est pourquoi devant la non réouverture des salles de sport dans un avenir proche les cours de qi gong reprendront en extérieur à partir du **mardi 6 Avril** dans le jardin des Oliviers derrière le dojo 2 fois par semaine. Nous garderons 2 jours en visio pour les personnes qui habitent à plus de 10 km du Dojo.



- Mardi de 11h à 12h15 en extérieur
- Mercredi de 10H30 à 11h45 en extérieur
- Mercredi de 17H45 à 19h en visio Zoom
- Jeudi de 15h à 16h15 en visio Zoom

***Pour tous ceux et celles pour qui ces créneaux ne correspondent pas ou qui habitent trop loin les vidéos sont mises en ligne sur notre chaine You Tube en accès gratuit***

[https://www.youtube.com/channel/UckDVarKfsgdLhGjDpwZ5NWg?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UckDVarKfsgdLhGjDpwZ5NWg?view_as=subscriber) ainsi que sur notre page Facebook Sens en Eveil <https://www.facebook.com/Sens-en-Eveil-102911154846800>.

S'il fait un temps à ne pas mettre un qigongien dehors nos aurons le plan B de la visio comme nous l'avons fait jusque là

Si vous ne l'avez pas encore fait vous pouvez vous inscrire. Merci d'envoyer un mail à [dojoespritzen@gmail.com](mailto:dojoespritzen@gmail.com) en précisant le créneau qui vous intéresse.

## **Recherche Jusha!**



Pour leur stage de certification 4ème année, les élèves de Iokai shiatsu recherchent des receveurs (jusha en japonais). Des soins leurs seront apportés sous la supervision de Sasaki Senseï pendant 6 jours à raison d'1h30 par jour. Les candidatures seront examinées en fonction du terrain et des évolutions énergétiques possibles pendant le stage.

Le Centre Zen de la Falaise Verte est situé en Ardèche, dans la vallée de l'Eyrieux, à l'entrée des collines du massif central. Il se trouve à 30mn de Valence et des grands axes de la Vallée du Rhône. Situé dans un écrin de verdure au bord de la rivière, le Centre offre une grande intimité avec la nature, ce qui en fait un lieu propice à un profond travail intérieur. La vie s'y déroule au rythme des zazen, des sesshin, et de la pratique quotidienne. Lieu de pratique, la vie en commun nécessite le respect de certaines règles dans l'esprit des temples et dōjō japonais. Plus d'informations <https://falaiseverte.org>

### 🌿🌿 Déroulement du stage

Le receveur ( jusha) est tenu de s'engager pour la totalité du séjour d'une durée de 7 jours et être présent à tous les traitements.

Les receveurs auront des soins les 4 premiers jours, un jour de repos puis 2 jours et demi de soins

Les traitements ont lieu l'après-midi vers 15h30 excepté le dernier jour où les patients viendront le matin. Les receveurs auront une entrevue avec Sasaki sensei dans la matinée du premier jour de stage.

🌿 Transport, hébergement et nourriture seront à la charge du receveur.

🌿 Date : du 25 juillet au 2 août 2021.

Lieu du Stage : Centre Zen de la Falaise Verte, 278, chemin de la Riaille – 07800 Saint Laurent du Pape, France.

Tél. +33 4 75 85 10 39

Il est possible de venir vous chercher à l'arrêt de bus de Beauchastel.

🌿 Prix Hébergement et nourriture : 430 EUR, à régler sur place à La Riaille F-07800 Saint-Laurent du Pape.

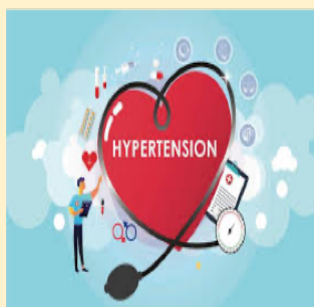
Le shiatsu est une discipline millénaire orientale, c'est un art de communication par le toucher qui se caractérise par une relation profonde entre le praticien (shiatsushi) et le receveur (jusha).

### **Si cette expérience nous tente, n'hésitez pas!**

Inscrivez-vous en envoyant un mail à [dojoespritzen@gmail.com](mailto:dojoespritzen@gmail.com)

### **GROS PLAN SUR :**

#### **L'HYPERTENSION**



L'hypertension touche près de 15 millions de Français dont une poignée l'ignore. Considérée comme un facteur majeur d'infarctus, d'angine de poitrine, d'attaque cérébrale ou d'insuffisance cardiaque, une tension artérielle élevée trouve souvent son origine dans le vieillissement, les prédispositions familiales, le surpoids, une mauvaise alimentation, le manque l'activité physique, mais surtout le stress.

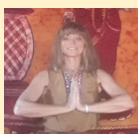
Les tensions, la colère ou la frustration chronique ne sont pas à négliger. Un sommeil réparateur et des temps de relaxation réguliers diminuent incontestablement les risques de troubles cardio-vasculaires.

Une étude de chercheurs israéliens l'a d'ailleurs confirmé en commentaire la pratique de la relaxation à long terme augmentait l'épaisseur du cortex cérébral et entraînait des changements spécifiques dans l'expression des gènes. Se relaxer a donc un impact génétique alors autant mettre le yoga, la méditation, le qi gong ou les massages bien-être en tête de liste des résolutions 2021. *Tiré de "la lettre à thème de Ginko Média"*

**TOUJOURS EN LIGNE !!**

---

## 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 désirants 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)