



DOJO ESPRIT ZEN
Programme de Mai 2021 n° 198

QI GONG :

Encore plus de cours en extérieur !

Les cours en extérieur se poursuivent dans le jardin des Oliviers derrière le dojo. Avec au mois de mai, un créneau supplémentaire le mardi matin et le cours du jeudi qui passe en extérieur.



- Mardi de 9h30 à 10h45 en extérieur
- 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 extérieur

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 ainsi que sur notre page FaceBook Sens en

Eveil <https://www.facebook.com/Sens-en-Eveil-102911154846800>.

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

STAGE LA FALAISE VERTE :

Le stage de niveau 3, initialement prévu en novembre 2020, a enfin pu avoir lieu à La Falaise Verte, du 24 au 30 mars 2021. Nathalie, qui intervenait en tant qu'assistante, est ainsi partie avec une fine équipe de sept élèves. L'expérience inédite de cette immersion associée à l'enseignement de Sasaki Sensei a permis aux élèves de se ressourcer et de se recentrer loin des tracas de notre quotidien



Versant Yin



Versant Yang

Pour citer Sophie : « Le stage s'est déroulé dans une super ambiance, tant au niveau des élèves qu'avec nos supers enseignants. Les microbulles ont peut-être permis de mieux connaître certaines personnes et le temps a été au top. Quant au contenu, personnellement j'ai l'impression d'avoir passé un palier important. La déconnexion face à la situation actuelle a également fait un bien fou. Donc ravie 😊 »

EXAMENS 2021 :



Cette année, SENS EN EVEIL a pris en charge le passage des examens SPS. La session des épreuves 2021, s'est clôturée en avril par la redoutée soutenance du rapport de stage. Cinq élèves se sont présentés : Geoffrey BLEMUS, Florence DARTIGUENAVE, Stéphanie HAMMARSTRAND, Wilfried HESS et Séverine MULLER.

Tous ont réussi avec brio leur examen. Nous avons ainsi le plaisir de compter parmi nous, cinq nouveaux excellents spécialistes en Shiatsu.



GROS PLAN SUR :

ALZHEIMER



« La maladie d'Alzheimer est une maladie neuro-dégénérative caractérisée par une perte progressive de la mémoire associée à un autre trouble des fonctions cognitives. 225 000 nouveaux cas d'Alzheimer sont dénombrés en France chaque année. A noter qu'actuellement, 23% de la population après 80 ans est atteinte d'Alzheimer mais qu'il touche désormais de plus en plus de personnes, dont des moins de 60 ans et que les femmes sont

deux fois plus atteintes que les hommes, après 65 ans.

SHIATSU ET ALZHEIMER

Sylvaine Bertrand, spécialiste en Shiatsu, a travaillé pendant 5 ans, à raison d'un jour par semaine, en EHPAD. Son étude porte sur un échantillon de 33 résidents – 29 femmes et 4 hommes – atteints d'Alzheimer depuis longtemps, avec des troubles persistants et notés par le personnel. Chacune de ces personnes a reçu une séance de shiatsu par semaine, pendant 12 semaines.

L'objectif de départ était double :

- Évaluer les effets d'une séance de Shiatsu sur les personnes atteintes d'Alzheimer,
- Évaluer la place du Shiatsu dans le cadre d'une approche complémentaire et/ou non médicamenteuse des troubles du comportement de la personne atteinte d'Alzheimer .

Des résultats incontestablement positifs :

- Les troubles – productifs, non productifs, végétatifs – des résidents qui ont reçu ces séances de Shiatsu ont réellement diminué.

Par voie de conséquence, ces personnes retrouvaient – en dehors et en plus de la « parole » -, le sourire, l'envie de communiquer, de partager, d'aider...

Le personnel de l'EHPAD en a été soulagé dans ses tâches – mobilisation, transfert, interactions...-.

- L'évaluation concernant la diminution de la médication n'a pas été qualifiable/quantifiable, dans la mesure où chaque résident avait son médecin traitant, extérieur à l'EHPAD.

▪

On peut donc en conclure que le Shiatsu a incontestablement sa place dans une approche complémentaire sur les troubles de malades atteints d'Alzheimer.

Visio-conférence présentée le 25 février 2021 lors du congrès du Syndicat des professionnels du Shiatsu.

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 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 les Jeudis de 20h à 21h.

Renseignements : 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