



DOJO ESPRIT ZEN Programme de Juin 2021 n° 199

REPRISE DES COURS EN PRESENTIEL

Nous sommes enfin tout à la joie de nous retrouver pour pratiquer ensemble. Chacun des enseignants reprends ses cours à des dates et horaires détaillés dans l'agenda ci-dessous

ATELIER LACHER PRISE - LA PAISITUDE

Exercices pratiques et simple pour ressentir son énergie Et agir sur son Etat Intérieur



C'est quoi « lâcher prise » ? Un voyage intérieur...

Prendre un moment pour écouter, voir et percevoir ce qui a prise sur vous ou ce à quoi vous donnez prise. Une approche par les sens et la pensée qui invite à se libérer doucement. A s'écouter à chaque instant.

Pourquoi ? Se centrer ou recentrer, Se calmer au moment où ça tangué, Ressentir votre voix, votre cœur, Apaiser les pensées, Vous accompagner dans votre voyage intérieur par vous m'aime...

Agir à trois niveaux

En premier, se faire du bien au moment où nous en avons besoin, comme un verre d'eau quand nous avons soif, ça prend juste quelques instants, au moment où c'est désagréable,

En second, apprendre à ressentir son énergie par soi-même et prendre conscience de son corps énergétique et de son taux vibratoire,

En troisième, le mental est simplement invité à s'apaiser, c'est une conséquence des pratiques régulières, plus ou moins longues.

- Vous allez choisir des gestes simples pour les intégrer à vos pratiques quotidiennes, tout au long de votre journée, en trois temps : instantanés, 5 ou 15 minutes

Date : le 19 juin de 9h à 12h – tarif 30€

Inscription : Anne Jastrzemski : par mail annejast@gmail.com - 06 76 95 97 90

Pour en savoir plus site www.conscience-en-nous.fr

LE REIKI

« La méthode secrète pour inviter le bonheur »

Photo prise avant le confinement



Le but du reiki est d'apporter bien-être et équilibre au quotidien. Méthode énergétique transmise par initiation, le Reiki régénère et renforce les capacités de défense et d'auto guérison de l'organisme.

Séances les jeudis de 18 h à 19 h 30 (avec les mesures sanitaires requises).

LE WUTAO



"J'ai rencontré le Wutao en 2000, que j'ai nourri par des passages et des certifications pendant 21 ans. Je suis aujourd'hui professeure et formatrice de Wutao. Ce statut m'a permis de transmettre et nourrir cet art évolutionnaire à travers différents continents et de rendre hommage au métissage des cultures dont est issu le Wutao. J'ai commencé cette aventure dans le VAR et LA GUYANE et à nouveau ici à la Valette du Var.

Je vous propose pour cette reprise présentielle, un voyage corporel à travers l'éveil de l'onde et les mouvements de Wutao (debout- assis et au sol) sous forme d'ateliers de 2h30 (Participation : 40 €)

Cet art corporel restaure délicatement le mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale, aide à la libération de notre respiration et de notre Onde, en passant par le Souffle.

Quelques bienfaits de pratiquer le Wutao :

- renouer avec l'intelligence de son corps
- goûter au sentiment du geste
- créer ou recréer du lien en soi et son environnement pour se sentir un être global
- retrouver son corps sensible

Prendre contact avec Virginie BRASSET 06.48.48.84.57 ou par mail virginiebrasset21@orange.fr

KTT : DERNIER ZOOM DE LA SAISON

Le KTT de Toulon-Hyères est heureux de vous annoncer un dernier enseignement pour la saison 2020-2021 sur ZOOM Mardi 8 Juin 2021 de 19h30 à 21h30 sur le thème :« **Les différentes voies (méditatives) vers l'éveil dans le Bouddhisme Tibétain** » par lama Trinlé Dordjé



Le Bouddhisme tibétain nous propose différentes méthodes méditatives et entraînements de l'esprit pour nous libérer des voiles qui recouvrent cette nature pure et éveillée en chacun de nous, soit la nature de Bouddha. Ces différentes méthodes méditatives vous seront présentées lors de cet enseignement avec une courte méditation guidée d'introduction pour chacune d'elle :

- La voie spécifique de la méditation proprement dite
- La voie spécifique des pratiques des divinités (Yidams) comme Tchenrezi
- L'entraînement de l'esprit (Lodjong)

Lama Trinlé Dordjé a effectué 4 retraites de 3 ans au monastère Kundreul Ling, au Bost en France. Il a ainsi reçu et pratiqué la transmission de la lignée Kagyupa.

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

Si cela vous intéresse, envoyez un mail rapidement à la nouvelle adresse mail du KTT toulonhyeres@dhagpo.org 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.



Agenda de fin de saison 2020/2021



- **Vendredi 04 Juin de 19:15 à 20:45 - Rigologie**
- **Vendredi 11 Juin de 18:00 à 19:00 - Wutao**
- **Samedi 12 juin de 09:00 à 12:00 - Shiatsu Atelier 4** - Pratique avec jusha
- **Samedi 12 Juin de 13:30 à 19:30 et Dimanche 13 Juin de 9:00 à 16:00 - Shiatsu Module 1**, enchainements de base ou katas
- **Du mardi 15 juin au soir au dimanche 20 juin : Shiatsu Module 2**, stage résidentiel à la Falaise Verte
- **Vendredi 18 Juin de 18:00 à 19:00 - Voyages sonores**
- **Samedi 19 Juin de 09:00 à 12:00 - Atelier Lâcher prise : La paisitude**
- **Samedi 19 Juin de 14:00 à 17:00 - Chevaucher son tigre intérieur (Entraînement à la gestion du stress)**
- **Mardi 22 Juin de 19:00 à 21:00 et Jeudi 24 Juin de 10:30 à 12:30 - Shiatsu Module 1**, Evaluation
- **Samedi 26 Juin de 09:30 à 12:00 - Atelier Wutao**
- **Samedi 26 Juin et Dimanche 27 Juin - Shiatsu Module 4**, Week-end d'introduction à Marseille, avec Thierry Camagie
- **Samedi 03 Juillet de 09:30 à 12:00 - Atelier Wutao**
- **Samedi 03 Juillet de 13:30 à 19:30 et Dimanche 04 juillet de 9:00 à 16:00 - Shiatsu Module 1**, enchainements de base ou katas
- **Du lundi 05 Juillet au vendredi 9 Juillet de 09:00 à 16:00 - Shiatsu Module 2**, stage résidentiel à La Valette du Var
- **Samedi 10 Juillet de 09:30 à 12:00 - Atelier Wutao**

Et retrouvez chaque semaine :

- **Le lundi de 12:30 à 13:30, de 18:30 à 19:30 et de 20:00 à 21:00 - Yoga** (à partir du 14 juin)
- **Le mardi de 19:00 à 21:00 et le Jeudi de 10:30 à 12:30 - Shiatsu Module 1**, enchainements de base ou katas
- **Le mardi de 10:00 à 11:15 et le mercredi de 10:30 à 11:45 - Qi Gong** dans le jardin ou en salle
- **Le mercredi de 19:30 à 21:00 - Méditation bouddhiste avec le KTT**
- **Le jeudi de 18:00 à 19:30 - Reiki**
- **Le jeudi de 20:00 à 21 :00 - Méditation de pleine conscience** (à partir du 10 juin)