



Soins Shiatsu gratuits au dojo



Dans le cadre de leur formation professionnelle de « Spécialiste en Shiatsu », les élèves en fin de cursus doivent effectuer des études de cas pour développer leur expérience et rédiger leur rapport professionnel.

Ils proposent des soins **gratuits** à des personnes ayant des déséquilibres tel que : douleurs articulaires, troubles du sommeil, problèmes digestifs, maux de tête... **et qui s'engagent** à venir sur plusieurs séances (3 à 5 séances à raison d'une séance par semaine).

Le Shiatsu est une technique japonaise de rééquilibrage énergétique par le toucher (pressions sur le corps données avec les paumes ou les doigts). Le Shiatsu se pratique au sol sur matelas et le receveur est habillé avec une tenue souple et confortable.

Nous vous invitons à prendre contact en message privé directement auprès des étudiants eux-mêmes :

Christiane - 06 62 66 04 82 - La Valette

Marie - 06 03 56 57 42 - Antibes

Sarah - 06 69 28 25 65 - La Crau

Ateliers entraînement à la gestion du stress



Ce qu'il est utile de savoir de nos fonctionnements (avec les neurosciences), est un passage obligé dans un premier temps. Hormones du bien-être, émotions positives, la détente du corps et de l'esprit, la respiration, permettent de faire baisser le niveau de stress et de le gérer efficacement au quotidien.

La pratique des techniques de relaxation guidée nous permet de constater l'ouverture et le centrage de notre être ainsi que le lâcher prise qui est une conséquence de la plus juste compréhension de nous-mêmes et des autres.

A chaque relaxation, la pratique des états modifiés de conscience libère nos potentiels et nous permet d'accéder à nos énergies les plus subtiles et de régénération. On peut alors se connecter à notre conscience Supérieure et plus ... si c'est approprié.

Dans ces ateliers de 3 heures par mois, nous utilisons et apprenons les outils de la gestion du stress : la respiration, les techniques de détente corporelle, la chimie des émotions, l'imagerie mentale, la visualisation sensorielle, les états modifiés de conscience, la connexion avec les énergies subtiles ...

Modalités d'inscription :

- Atelier de 3 heures le samedi 18 décembre de 14h à 17h ou en deux fois une heure et demi le vendredi de 17h30 à 19h (Les vendredis 3 et 17 décembre 2021)
- Contact: Christine MADEC au 06 14 63 23 69 ou par mail [ICI](#)
- Tarif : 30€ l'atelier mensuel

Le KTT de Toulon-Hyères est heureux de vous annoncer un enseignement sur **ZOOM** le **mercredi 1 Décembre 2021** de 19h30 à 21h30 sur le thème :

« Le refuge : enrichir sa vie » par Lama TARGYE



Les objets de **refuge** sont les trois joyaux : le Bouddha (l'éveil), le Dharma (l'**enseignement**) et la Sangha (les guides). Se relier au **refuge**, c'est enrichir sa vie d'une dimension spirituelle, c'est trouver un soutien tout au long du chemin ; nous pouvons ainsi développer les qualités éveillées présentes en chacun de nous. Lama Targyé expliquera les différentes significations

Lama Targyé est un enseignant occidental du Bouddhisme, formé dans le centre de retraite du Bost en Auvergne par lama Guendune Rinpoché.

Participation de 10 € par personne (ou 7 € tarif réduit)

Si cela vous intéresse, envoyez un mail à la nouvelle adresse email du KTT [ICI](#) 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 le 1er Décembre.

Connectez-vous 10 mn avant, soit vers 19h20. Le KTT s'engage à vous rembourser si pour une raison technique vous n'arriveriez pas à vous connecter ce soir-là.



PS : Cet enseignement aura lieu en simultané en présentiel au DOJO Esprit Zen mais les inscriptions sont closes, car le nombre maximum de personnes autorisées dans la salle est atteint.

Bien amicalement

Le bureau du KTT Toulon-Hyères

Hypnose

Ateliers écriture automatique



Dans nos rêves, c'est notre inconscient qui traite les informations ; en écriture automatique, nous allons descendre en état modifié de conscience pour avoir accès plus facilement à notre inconscient afin qu'il nous dicte ce qu'il souhaite nous communiquer via l'écriture.

L'inconscient est un puits d'information, il enregistre tout : les souvenirs, les odeurs, les paysages, les sensations, les goûts, toutes nos expériences... depuis notre plus jeune âge. Il est le réservoir de tous nos apprentissages...

Ces ateliers ludiques, vont vous permettre d'interroger ce réservoir d'expériences, une communication directe avec son "Inconscient"...

(Se munir d'un support rigide, d'un crayon de papier et de quelques feuilles blanches)

Ces ateliers vont vous permettre de prendre pleinement conscience du potentiel et des capacités que vous possédez.

Inscriptions aux ateliers :

- Contact : Valérie RICHARD au 07.67.48.29.73 ou par mail [ICI](#)
- Ateliers d'une heure et demi les vendredis 3 et 17 décembre, de 19h30 à 21h
- Tarifs : 20€ par personne et par atelier



Agenda de Décembre 2021



- **Vendredi 03 Décembre** de 09:00 à 16:00 - **Shiatsu, module 1** - Enchaînements de base ou katas
- **Vendredi 03 Décembre** de 17:30 à 19:00 - **Entraînement à la gestion du stress** - Détente du corps et de l'esprit pour une approche de l'inconscient
- **Vendredi 03 Décembre** de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** – Écriture automatique
- **Samedi 04 Décembre** de 13:00 à 19:30 - **Shiatsu, module 1** - Enchaînements de base ou katas
- **Dimanche 05 Décembre** de 09:00 à 16:00 - **Shiatsu, module 1** - Enchaînements de base ou katas
- **Vendredi 10 Décembre** de 09:00 à 16:00 - **Shiatsu, module 3** – Révisions
- **Vendredi 10 Décembre** de 18:00 à 19:00 - **Voyages sonores** - Relaxation à l'aide de bols tibétains
- **Samedi 11 Décembre** de 13:00 à 19:30 - **Shiatsu, module 3** – Révisions
- **Dimanche 12 Décembre** de 09:00 à 16:00 - **Shiatsu, module 3** – Révisions

- **Vendredi 17 Décembre** de **09:00 à 16:00** - **Shiatsu, module 3** – Révisions
- **Vendredi 17 Décembre** de **17:30 à 19:00** - **Entraînement à la gestion du stress** - Détente du corps et de l'esprit pour une approche de l'inconscient
- **Vendredi 17 Décembre** de **19:30 à 21:00** - **Hypnose** – Écriture automatique
- **Samedi 18 décembre** de **09:00 à 12:00** - **Lâcher prise** - Exercices pratiques et simple pour ressentir son énergie et agir sur son état Intérieur
- **Samedi 18 décembre** de **14:00 à 17:00** - **Entraînement à la gestion du stress** - Détente du corps et de l'esprit pour une approche de l'inconscient
- **Dimanche 19 Décembre** de **09:30 à 12:00** - **Wutao** - Art corporel contemporain taoïste

Du 20 Décembre au 02 janvier Fermeture pour vacances de Noël

Pour toute information complémentaire concernant la formation de Shiatsu, rendez-vous sur notre site [ICI](#),

Mais aussi les cours hebdomadaires ! (Hors période de fermeture)

Le lundi (hors vacances scolaires) - de **12h30 à 13h45**, de **18h30 à 19h45** et de **20h à 21h15**

- **Yoga** - Pour découvrir sa propre richesse et tous ses possibles.

Le mardi de **10h30 à 11h45**, de **12h30 à 13h45** et de **17h30 à 18h45** - **Do-In et Qi-Gong** -

Cours préventif s'adressant à toute personne soucieuse de déborder d'énergie physique et intellectuelle...

Le mardi - de **19h à 21h** - **Shiatsu module 1** - enchaînements de base ou katas

Le mercredi - de **10h30 à 11h45** et de **17h45 à 19h** - **Do-In et Qi-Gong** - Cours préventif s'adressant à toute personne soucieuse de déborder d'énergie physique et intellectuelle...

Le mercredi - de **19h30 à 21h30** - **Méditation bouddhiste avec le KTT** - Permet de pacifier l'esprit et de développer l'attention et le discernement.

Le jeudi - de **10h30 à 12h30** - **Shiatsu, module 1** - Enchaînements de base ou katas

Le jeudi - de **18h à 19h30** - **Reiki** - Technique de guérison énergétique

Le jeudi - de **20h à 21h** - **Méditation de pleine conscience** - S'entraîner à muscler son attention pour revenir à son corps

Retrouvez toutes les informations et le planning de vos cours au Dojo Esprit Zen sur notre site : [ICI](#)