



DOJO ESPRIT ZEN
Édition Février 2022 n° 207

Nouvel an chinois 2022 : l'année du tigre d'eau



Cette année, le nouvel an Chinois débutera le 01 février 2022. N'oublions pas que cette date change tous les ans puisqu'elle correspond au jour de la deuxième lune après celle du solstice (le 21 décembre).

Nous entrerons alors dans **l'année du tigre d'eau**.

Qu'en penser ?

Le Tigre symbolise le courage, la détermination, la liberté et le changement
L'eau symbolise la vie, la création, le mystère, les émotions, elle éteint le feu.
Néanmoins, sa force peut aussi se révéler dévastatrice (les inondations, le froid, le gel).
L'eau protège la vie, comme elle peut amener la désolation.

Elle peut aussi tempérer l'ardeur de l'animal, lui permettant de garder son calme dans les moments critiques.

Ainsi, le tigre d'eau nous invite à nous nourrir de son énergie et de sa vitalité pour **créer et aller de l'avant**. L'eau est un élément qui suggère et encourage **le mouvement et l'introspection**. **Justice, loyauté et moralité** seront les maîtres-mots de cette nouvelle année placée sous le signe du Tigre d'eau.

L'année 2022 risque donc de nous réserver bien des surprises !

CONSTELLATIONS FAMILIALES

Samedi 26 février de 9h à 17h



"Dans la conduite de notre vie, la question de nos racines familiales a toujours joué un rôle. Lorsque nous naissons, nous appartenons à une famille et sommes liés à son histoire. Des événements quelques fois survenus plusieurs générations auparavant peuvent ébranler fortement ce système familial et continuent à avoir un impact sur les descendants. Un de ceux-ci peut alors vivre des échecs à répétition

dans divers domaines.

L'objectif est de mettre en mouvement une dynamique de libération permettant de retrouver sa propre force et sa propre place dans la vie. "Le Constellant est invité à présenter brièvement les problèmes ou difficultés qu'il rencontre actuellement dans sa vie sur le plan relationnel, professionnel, santé...et l'objectif qu'il désire atteindre.

Participation de 80 € pour les personnes qui font leur constellation.

Participation libre pour les représentants.

Renseignements et inscription auprès de **Evelyne LOMBARDO**

Tel : **06 68 71 97 71** Pour en savoir plus cliquez : [ici](#)

Pour les personnes désirant faire leur constellation, appeler Evelyne LOMBARDO pour un entretien préalable.

Entraînement à la gestion du stress

Focus sur la détente du corps et donc du mental.



Beaucoup de pratiques issues des différents courants de yoga, sophrologie, méditations permettent, avec la détente du corps, de calmer le mental. Avec les techniques corporelles de relaxation nous pouvons décontracter chaque muscle, se débarrasser de toutes les tensions, nettoyer et détendre notre corps. Et purifier et régénérer les corps subtils, s'entourer d'un cocon de vibrations positives et bienveillantes. Et de protection si besoin. Avec ces séances répétées de relaxation s'installent le calme et la paix intérieures que nous pouvons connecter à chaque fois que nous

en avons besoin. » Si elle est pratiquée régulièrement la méditation en pleine conscience » (mindfulness), permet, elle aussi, d'affiner la conscience de nous-mêmes, dans notre état d'être à un moment donné et dans notre environnement (expérience phénoménologique) et dans cet état nous pouvons accueillir notre présence sans jugement mais en conscientisant tout ce que nous percevons. *Edmund Husserl la phénoménologie : « ce qui apparaît » en grec. Courant de pensée du 20^{ème} siècle. Voir aussi : Dr A.Caycède et la sophrologie*

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 12 février de 14h à 17h ou en deux fois une heure et demi le vendredi de 17h30 à 19h (Les vendredis 11 et 25 février 2022)
- Contact : Christine MADEC au 06 14 63 23 69 ou par mail [ICI](#)
- Tarif : 30€ l'atelier mensuel

Hypnose

Vers l'intérieur de soi - Penser à soi



Atelier du 11 Février 2022- Vers l'intérieur de soi

Un chemin pour aller de l'extérieur vers l'intérieur de soi, ou chacun peut s'ancrer dans sa présence. Notre vie est le miroir de ce que l'on porte intérieurement, notre conscience de soi...

Atelier du 25 février 2022- Penser à soi

Penser à soi, c'est d'abord s'écouter, se connaître, se reconnecter à soi... mieux se comprendre... Faire de vous-même une priorité...

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 demie les vendredis 11 et 25 février 2022, de 19h30 à 21h
- Tarifs : 20€ par personne et par atelier

Dispensaire SENS EN EVEIL



Comme promis dans notre précédente parution, le dispensaire mis en place au Dojo Esprit Zen ouvre de nouveau ses portes en février. Une occasion pour tous de profiter des soins délivrés par nos étudiants en formation professionnelle de Spécialiste en Shiatsu.

Pour le mois de février, les dates retenues sont :

- Le lundi 07 février de 13h à 18h
- Le dimanche 27 février de 14h à 18h
- Tarif : 10€ le soin de 45 minutes

Contact : Merci de laisser un SMS au 07 54 36 36 12 en précisant vos noms, prénoms et numéro de téléphone afin que l'on puisse vous rappeler pour la prise de rendez-vous.



Agenda de février 2022



- **Vendredi 04 février** de 18:00 à 19:00 - **Voyages sonores** - Relaxation à l'aide de bols tibétains
- **Lundi 07 février** de 13:00 à 18:00 - **Dispensaire** – Soins sur rendez-vous
- **Jeudi 10 février** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – Estomac**
- **Vendredi 11 février** 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 11 février** de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** – Vers l'intérieur de soi
- **Samedi 12 février** de 09:00 à 12:00 - **Lâcher prise** - Exercices pratiques et simple pour ressentir son énergie et agir sur son état Intérieur
- **Samedi 12 février** 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 13 février** de 09:30 à 12:00 - **Wutao** - Art corporel contemporain taoïste
- **Vendredi 18 février** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – Rate**
- **Samedi 19 février** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier 2^{ème} année
- **Samedi 19 février** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – Vessie**
- **Dimanche 20 février** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – Rein**
- **Vendredi 25 février** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – Vessie**
- **Vendredi 25 février** 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 25 février** de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** – Penser à soi
- **Samedi 26 février** de 09:00 à 17:00 - **Constellations familiales** - Lorsque nous naissons, nous appartenons à une famille et sommes liés à son histoire.

- **Dimanche 27 février** de 08:30 à 12:30 - **Shiatsu** – Atelier animé par Jean-Jacques VEUX
- **Dimanche 27 février** de 14:00 à 18:00 - **Dispensaire** – Soins sur rendez-vous

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

Mais aussi les cours hebdomadaires!

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 (hors semaine du 7 au 13 février)- 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 (hors semaine du 7 au 13 février)- de 19h à 21h - **Shiatsu module 1**- enchaînements de base ou katas

Le mercredi (hors semaine du 7 au 13 février)- 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 (hors semaine du 7 au 13 février)- 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 (pas de séance le 10/02) - 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](#)