



## DOJO ESPRIT ZEN

### Édition Mai 2022 n° 210

STAGE DECOUVERTE SHIATSU  
du 11 au 15 Juillet 2022  
Initiation à l'énergétique chinoise

Do-in - Qi gong - Shiatsu familial  
Tarif : 360 €, les 5 jours

ÉCOLE SENS EN ÉVEIL - WWW.SHIATSU-VAR.COM  
Tél : 06 14 59 75 57 - dojespritzen@gmail.com  
Dojo Esprit Zen - La Valette du Var

## LE SHIATSU A PORTEE DE TOUS !

Vous avez envie de vous sentir bien avec vous-même, en harmonie avec votre entourage ?  
Vous souhaitez aider vos proches à retrouver et maintenir leur vitalité ?

### Mettez-vous au Shiatsu !

SENS EN EVEIL vous propose un stage d'immersion de 5 jours, durant lesquels vous pourrez vous initier à la pratique du shiatsu familial.

**Le Shiatsu** est un art traditionnel japonais où les pouces, les mains et parfois les genoux, les coudes ou les pieds exercent une pression sur certains points et trajets précis du corps. Cela fait circuler harmonieusement l'Energie, le sang et suscite une profonde relaxation.

Pratiquer le Shiatsu est aussi un excellent exercice pour soi. En effet, administrer un bon Shiatsu implique d'être soi-même aligné afin de pouvoir interagir avec son jusha (receveur).

**SENS EN EVEIL** vous propose un stage d'immersion de cinq jours, durant lesquels vous pourrez vous initier à une partie des katas selon l'enseignement de Masunaga. Essentiellement pratique, chaque journée débutera par des exercices de préparation et échauffement : Do-in, méditation, développement du centre de gravité, Qi-Gong avant de se poursuivre par l'apprentissage de l'enchaînement des mouvements de base et de premières notions de médecine orientale. Plus de détails sur le stage d'été [ici](#)

Ce stage s'adresse à tout public et vous permettra de dispenser un shiatsu familial de qualité à votre famille et à vos proches ; Il peut aussi représenter une opportunité d'intégrer la formation de praticien en Shiatsu.

Pour plus de renseignements sur la formation complète, rendez-vous sur notre site : [www.shiatsu-var.com](http://www.shiatsu-var.com)

**Dates** : du 11 au 15 juillet 2022

**Horaires** : de 9h à 12h et de 13h à 16h

**Lieu** : Dojo Esprit Zen, 766 chemin de terre rouge, 83160 la Valette du Var

**Tarif** : 330€ + 30 € d'adhésion

Supports pédagogiques inclus

## ENSEIGNEMENT BOUDDHISTE AVEC LE KTT

**KTT**  
Toulon - Hyères  
Association Loi 1901

**BOUDDHISME  
TIBETAIN**

**ENSEIGNEMENT**

**Mercredi 11 MAI 2022 de 19H30 à 21H30**  
**au Dojo Esprit Zen à La Valette**  
**et visible aussi sur ZOOM, sur le thème:**

**« Comprendre l'origine  
du mal-être »**

**Par lama Guetso**



**Tarif : 10 euros ( 7 euros pour les tarifs réduits )**  
**Inscription obligatoire en présentiel et sur Zoom**

**Renseignements et inscription à : [toulonhyeres@dhagpo.org](mailto:toulonhyeres@dhagpo.org)**  
**ou par téléphone au 06 25 36 63 04.**

Organisé par le centre bouddhiste tibétain KTT de Toulon-Hyères, en lien avec le centre régional Institut Karmapa, rattaché au centre européen Dhagpo Kagyu Ling

Le centre bouddhiste KTT de Toulon-Hyères a le plaisir d'accueillir Lama GUETSO au DOJO ESPRIT ZEN à La Valette du Var

**mercredi soir 11 Mai 2022 de 19h30 à 21h30**

pour un enseignement en présentiel et sur ZOOM sur le thème :

**« Comprendre l'origine du mal-être »**

Lama Guetso expliquera la vérité du mal-être, la vérité de l'origine du mal-être, la vérité de la cessation du mal-être et la vérité du chemin qui mène à la cessation du mal-être.

**Les quatre nobles vérités** sont un enseignement fondamental du bouddhisme.

**Inscription obligatoire en présentiel et sur Zoom**

**Tarif : 10 euros (7 euros pour les tarifs réduits)**

**Renseignements et inscription à : [toulonhyeres@dhagpo.org](mailto:toulonhyeres@dhagpo.org)**

***ou par téléphone au 06 25 36 63 04.***

***Pour le présentiel, il serait préférable de porter votre coussin ou une chaise pliante (en plastique ou en bois )***

## STAGE DE WUTAO®, du vendredi 27 au 29 mai 2022 inclus



**Stage de 2 jours + une matinée pour découvrir ou approfondir la pratique de Wutao.**

En pension complète à la **ferme de Divali**, à Saint-Hilaire-en-Morvan, en Bourgogne.

*" Le Wutao® est un art corporel contemporain global et unique. Il se pratique debout, assis, au sol et se décline en 12 mouvements fondamentaux, accessibles à tous et à toutes.*

*Pratiquer le Wutao, c'est onduler, inspirer et expirer, se déployer intégralement. Peu à peu... le mouvement devient danse. Le geste devient sentiment. L'âme du corps s'éveille.*

*Au cœur de nos difficultés se trouve une approche de notre corps souvent inadaptée.*

*Nous le maltraitons au lieu d'en prendre soin. Nous le durcissons au lieu de l'assouplir. Nous le dominons au lieu de l'écouter. Par l'éveil de notre intelligence sensorielle et le déploiement de l'onde de vie, la pratique du Wutao nous amène à une nouvelle conscience de notre corps, plus intime, plus délicate.*

*Les tensions alors peu à peu s'effacent. Le corps se dénoue. Nos pensées sont plus légères, plus créatrices aussi. Les émotions peuvent s'exprimer avec douceur.*

*Ce que nous sommes authentiquement peut enfin se révéler ».*

### **Tarif :**

**Stage de Wutao® en pension complète**, dans un magnifique centre ayurvédique, **420 € en chambre double**. (60 € supplémentaire pour 3 nuits en chambre individuelle),

### **Déroulement du stage :**

Arrivée jeudi 26 mai 2022 : entre 15h et 19h (pour dîner ensemble)  
vendredi & samedi : 2 jours de pratique de 9h30 à 16h30  
dimanche matin : pratique de 9h30 à 12h, déjeuner et départ avant 17h

### **Animation :**

**Virginie Brassat**, professeure et formatrice de wutao **assistée de**

**Jennifer Wallis**, instructrice de wutao

**Site pour information** : [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

**Lieu** : La Ferme de Divali – 35 La Croix d'Argoulais, 58120 Saint-Hilaire-en-Morvan

Ferme du siècle dernier rebaptisée **Divali**, “**Fête de la Lumière**”, entourée de 5 hectares d’une nature authentique doucement vallonnée où les 5 éléments se mêlent. **Rénovée avec des matériaux écologiques, la ferme de Divali est une maison chaleureuse et conviviale.**

**Itinéraire précis** : dès inscription

**Inscription et réservation** :

[virginie@wutao.fr](mailto:virginie@wutao.fr) ou 06.48.48.84.57 et [wallisjen@yahoo.fr](mailto:wallisjen@yahoo.fr) ou 06.22.36.60.92

Arrhes : 30% : 126 € sur une base de chambre double à envoyer par chèque : Virginie

Brasset : 1 avenue Stephen Liegeard – Résidence les Régates – 83400 HYERES

## Hypnose

### **Attirer son partenaire de vie - Être épanoui dans sa relation amoureuse**



#### **6 Mai 2022 – Attirer son partenaire de vie**

Une relation positive, saine, durable... on attire ce que l'on dégage.. Cette ouverture à l'amour, c'est reconnaître ce que vous cherchez chez l'autre ! Votre partenaire de vie existe !

#### **20 Mai 2022 – Être épanoui dans sa relation amoureuse**

Une relation juste et harmonieuse, aller à la rencontre de l'amoureux que vous êtes. Apprivoiser l'amour intime, et, l'existence de l'amour à deux. Une construction au rythme d'une douceur de la vie.

**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 : [valerie-richard@hotmail.fr](mailto:valerie-richard@hotmail.fr)
- Ateliers d'une heure et demie le vendredi, aux dates ci-dessus, de 19h30 à 21h
- **Tarifs** : 20€ par personne et par atelier



## Dispensaire SENS EN EVEIL



Nos étudiants en formation professionnelle de Spécialiste en Shiatsu restent disponibles pour votre plus grand plaisir.

Retrouvez ci-dessous les dates et horaires d'ouverture de notre dispensaire.

**Pour le mois de mai la date retenue est :**

- Le dimanche 15 mai de 14h à 17h
- 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 Mai 2022*



- **Vendredi 06 mai** 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 06 mai** de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** – Attirer son partenaire de vie
- **Samedi 07 mai** 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
- **Du lundi 09 mai au vendredi 13 mai** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Shiatsu Professionnalisation Module 4** - Stage avec Jushas
- **Mardi 10 mai** de 19:00 à 20:30 – Réunion intervenants
- **Vendredi 13 mai** de 18:00 à 19:00 - **Voyages sonores** - Relaxation à l'aide de bols tibétains
- **Dimanche 15 mai** de 14:00 à 17:00 - **Dispensaire** – Soins Shiatsu à 10€ sur rendez-vous au 07 54 36 36 12
- **Vendredi 20 mai** 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 20 mai** de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** – Etre épanoui dans sa relation amoureuse
- **Samedi 21 mai** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier 2<sup>ème</sup> année
- **Dimanche 22 mai** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu Professionnalisation Module 4** – Atelier animé par Sophie CARNIAUX

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

## **Mais aussi les cours hebdomadaires !**

### **Le lundi**

**Yoga** - Pour découvrir sa propre richesse et tous ses possibles - de **12h30 à 13h45**, de **18h30 à 19h45** et de **20h à 21h15**

### **Le mardi**

**Do-In et Qi-Gong** - Cours préventif s'adressant à toute personne soucieuse de déborder d'énergie physique et intellectuelle... - de **10h30 à 11h45**, de **12h30 à 13h45** et de **17h30 à 18h45**

**Shiatsu module 1** - enchaînements de base ou katas - de **19h à 21h** (pas de cours les 10 et 24 mai)

### **Le mercredi**

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

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

### **Le jeudi**

**Shiatsu, module 1** - Enchaînements de base ou katas - de **10h30 à 12h30** (pas de cours les 12 et 26 mai)

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

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

*Retrouvez toutes les informations et le planning de vos cours au Dojo Esprit*

*Zen sur notre site : [ICI](#)*