



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Octobre 2022 n° 215

**Le centre bouddhiste KTT de Toulon-Hyères a le plaisir
d'accueillir Lama KUNKYAB Bernard
Mercredi 28 Septembre pour un enseignement de 19h30 à 21h30**



Thème : « Méditer pour vivre mieux »

au Dojo Esprit Zen, à La Valette. Mais en présentiel il ne reste plus de places disponibles car la salle du Dojo à La Valette ne peut pas accueillir plus de 20 personnes. Donc l'enseignement vous est proposé sur ZOOM

L'entraînement méditatif amène plus de clarté et de discernement en développant la vigilance. Poser un regard neuf sur le monde et sur notre quotidien nous donne la possibilité d'agir d'une manière plus juste, mieux adaptée aux situations. Ainsi lama Kunkyab nous expliquera comment la Méditation permet de développer une meilleure compréhension de nos émotions et de nos relations aux autres et donc de vivre mieux.



Lama Kunkyab est un lama bouddhiste de la Lignée Kagyupa, enseignant et artiste. Après une licence en arts plastiques à l'université d'Aix en Provence et une expérience d'enseignant dans le secondaire, il devient disciple de Guëndun Rinpotché, puis Lama après deux retraites de 3 ans, auprès de son maître. Il enseigne selon sa tradition depuis 1999. Il a accompagné et suivi le maître de peinture Denzhong Norbou au cours des 13 ans qu'il a consacrés à la réalisation des œuvres pour le temple de Kundreul Ling en Auvergne. Durant cette période, il a assuré la formation technique des élèves, au sein d'un projet d'école d'art sacré. Il participe à plusieurs rencontres interdisciplinaires et inter-religieuses et anime régulièrement des présentations de l'histoire de l'art Bouddhiste sous divers angles d'étude.

Inscription obligatoire pour le zoom au 06 25 36 63 04

ou toulonhyeres@dhagpo.org

Tarifs : Participation de 10 € par personne (ou 7 € tarif réduit étudiant, RSA) par Zoom ou en présentiel

Entraînement à la gestion du stress

Samedi 29 octobre 2022, de 9h30 à 12H30

Le stress est à l'origine d'à peu près 75 % des maladies.

Aussi pour sa 2^{ème} année le programme d'entraînement à la gestion du stress s'inscrit dans une vision plus vaste d'acquérir ou de conserver une bonne santé. Pour prendre conscience que la santé est un capital qui se gère, on a besoin dans un premier temps d'en avoir l'intention. Cette intention est une belle énergie positive qui va nous porter si besoin, à faire des efforts, à changer ou transformer ce qui doit l'être dans nos habitudes. **Nous sommes responsables de nous-mêmes.**



Pour cela il est utile d'avoir un minimum de compréhension de nos fonctionnements. Quelques éléments simples de physiologie nous disent par exemple pourquoi la respiration contrôlée permet de réguler le rythme cardiaque et donc de calmer son stress, un bienfait parmi tant d'autres. Quelques connaissances simples de psychologie nous expliquent comment nous pouvons comprendre et gérer nos émotions difficiles et donc notre stress.

Pour faciliter l'exploration de ces mécanismes, des outils concrets sont proposés dans les ateliers : respirations, méditations, relaxation, hypnose ... Avec cette connaissance de soi, le calme et la paix intérieure installés, rien n'empêche de se placer au niveau de sa Conscience Supérieure, cette partie de soi plus vaste, plus sage, en connexion avec la Conscience et les mondes subtils qui nous entourent. On est plus grand que ce qu'on imagine.

Vous serez accompagnés par une psychologue nourrie de neurosciences et de sciences cognitives, formée aux plus hauts niveaux en sophrologie, EMDR, hypnose.

Dates : Un samedi matin. par mois, de 9h30 à 12h30

Tarif : 35€ l'atelier

Contact : Christine MADEC au 06 14 63 23 69 ou chrismade@orange.fr

Atelier Yoga

samedi 15 octobre de 9h30 à 12h ou de 17h à 19h30



Le troisième Chakra : Manipūra Cakra (nombril)

Associé à l'élément Feu et aux fonctions du corps relatives à la digestion. En renforçant Agni, le feu digestif, nous pouvons avoir une action sur notre système immunitaire, en cette période automnale souvent difficile.

Une longue séance lors d'un atelier permet d'approfondir les postures, les techniques de respiration et de méditation, de prendre le temps d'interroger et de ressentir pleinement les effets de la pratique. Un temps pour soi, en conscience. Pas besoin d'être un yogi expérimenté !

Tarifs :

Adhésion à l'association Akasha yoga : 20€ annuel

Tarif atelier adhérent : 25€

Tarif atelier non-adhérent : 35€

Contact : Martine Proto 06 07 60 15 70 ou akasha.yoga83@gmail.com



Agenda d'octobre 2022



- **Mercredi 28 septembre** de 19:30 à 21:30 – **KTT** – « Méditer pour mieux vivre » par lama Kunkyab Bernard sur le thème « Méditer pour mieux vivre » avec inscription obligatoire au 06 25 36 63 04
- **Vendredi 30 septembre** de 17:30 à 19:00 - **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 01 octobre** de 10:00 à 11:30 – **Danse thérapie** – Une ouverture à l'expressivité
- **Dimanche 2 octobre** de 09:00 à 18:00 – **Constellations familiales** – Se libérer de notre histoire familiale.
- **Vendredi 07 octobre** de 19:30 à 21:00 - **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature

- **Samedi 08 octobre** de 09:30 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier 2^{ème} année
- **Samedi 08 octobre** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu** Module 3
- **Dimanche 09 octobre** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu** Module 4
- **Vendredi 14 octobre** de 09:00 à 13:30 – **Examen SPS** – Soutenance mémoire
- **Vendredi 14 octobre** de 17:30 à 19:00 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Vendredi 14 octobre** de 19:30 à 21:00 - **Rigologie** - Le rire répare point par point tout ce que les excès du stress détériorent
- **Samedi 15 octobre** de 09:30 à 12:00 – **Yoga** – Le troisième Chakra : Manipūra Cakra (nombril)
- **Samedi 15 octobre** de 14:00 à 16:30 - **Wutao** - Art corporel contemporain taoïste
- **Samedi 15 octobre** de 17:00 à 19:30 – **Yoga** – Le troisième Chakra : Manipūra Cakra (nombril)
- **Vendredi 21 octobre** de 18:00 à 19:00 - **Voyages sonores** - Relaxation à l'aide de bols tibétains
- **Vendredi 21 octobre** de 19:30 à 21:00 - **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 22 octobre** de 09:30 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier 3^{ème} année
- **Samedi 22 octobre** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu** Module 1
- **Dimanche 23 octobre** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu** Module 1
- **Vendredi 28 octobre** de 17:30 à 19:00 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Vendredi 28 octobre** de 19:30 à 23:00 – **Assemblée générale Sens en Eveil** – Au dojo Esprit Zen
- **Samedi 29 octobre** de 09:30 à 12:30 - **Entraînement à la gestion du stress** - Détente du corps et de l'esprit pour une approche de l'inconscient
- **Dimanche 30 octobre** de 16:00 à 20:00 – **Constellations familiales** – Se libérer de notre histoire familiale.

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

Mais aussi les cours hebdomadaires !

Le lundi

Méditation de pleine conscience - S'entraîner à muscler son attention pour revenir à son corps - de 12h30 à 13h30

Yoga - Pour découvrir sa propre richesse et tous ses possibles - de 18h30 à 19h45 et de 20h à 21h15 (Pas de cours le 31 octobre)

Le mardi

Do-In et Qi-Gong - Cours préventif s'adressant à toute personne soucieuse de déborder d'énergie physique et intellectuelle... - de **10h00 à 11h45**, de **11h30 à 12h45** et de **17h30 à 18h45**

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

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** sauf mercredi 28 septembre où la pratique de Méditation est remplacée par un enseignement par Lama Kunkyab Bernard avec inscription obligatoire.

Le jeudi

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

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](#)