



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Novembre 2022 n° 216

Atelier du Wutao

samedi 26 novembre de 14h à 16h30



Je vous invite à venir découvrir l'Onde du Wutao qui éveille notre sensorialité, ouvre des espaces intérieurs, insuffle le sentiment du geste tandis que nos mouvements se délient et déploient tout en nous reconnectant avec nos zones corporelles muettes, stressées ou blessées.

Le Wutao éveille l'âme du corps § Le Souffle nous libère §

Pratique debout, assis et au sol - Atelier ouvert à toutes et à tous.

Lieu : Dojo Esprit-Zen – Chemin de terre rouge – La Valette du Var
Participation : 40 € - earlybird : 30 € pour toute inscription avant le 16 novembre 2022.
Renseignements et inscriptions : 06 48 48 84 57 – virginie@wutao.fr

Entraînement à la gestion du stress

Samedi 26 novembre 2022, de 9h30 à 12H30

Le stress

Définition : Toute circonstance interne ou externe qui vient perturber l'équilibre interne du corps. (homéostasie).

Ce qui se passe dans le corps à ce moment là c'est l'état d'alerte : augmentation du taux d'adrénaline et de cortisol, du rythme cardiaque, de la respiration.



Le stress peut être bénéfique, il stimule la mémoire, les réponses cognitives, l'état d'alerte si danger. Il est une réponse adaptative à l'environnement.

Il devient néfaste si trop de stimulations trop fortes trop longtemps, c'est l'état de mobilisation. On peut être alors sujet à des tensions musculaires, de la fatigue, des insomnies, des angoisses. On peut retrouver l'équilibre en modifiant la physiologie c'est à dire en fabriquant des hormones du bien être (sérotonine, dopamine) avec la

respiration « cohérence cardiaque » et/ou dans une activité ludique, créative et dans des pratiques telles que la relaxation, la méditation ...pratiques énergétiques, shiatsu, qi gong ...

Le stress chronique est dangereux de la même façon que les pensées négatives, peur, anxiété, détresse.

Si on ne retrouve pas un équilibre, finalement on peut développer une perte de contrôle, des maladies psychosomatiques, des ulcères, une dépression

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

Soulager l'arthrose par le mouvement !



En plus de générer des douleurs atroces qui peuvent vous réveiller la nuit, cette maladie vous empêche de mener une vie normale et vous prive de lien social.

Les personnes souffrant d'arthrose doivent renoncer à pratiquer du sport ou même simplement à marcher car **la douleur est trop forte**.

Tout commence dans votre cartilage, celui-ci a une particularité, il n'est pas irrigué par des vaisseaux sanguins.

En revanche, le cartilage baigne dans une petite quantité d'un gel visqueux lubrifiant, la **synovie**. Ce liquide le protège des frottements et lui apporte les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement.

Le cartilage fonctionne comme une éponge, le liquide synovial pénètre dans le cartilage chaque fois que l'articulation est soumise à des variations de pression. Lorsque vous relâchez la pression sur le cartilage, les résidus sont expulsés.

Ainsi, plus vous bougez, plus vous utilisez vos articulations, mieux votre cartilage est irrigué et peut se renouveler !



Vous pouvez combattre l'arthrose et les douleurs articulaires en pratiquant certains exercices tel que le **Do In** et le **Qi Gong** tous 2 venus de Chine.

Ces exercices permettent à l'Energie (le Qi) et au sang de retrouver une libre circulation dans l'organisme et dans les articulations où ils sont bloqués.

Ils sont pratiqués quotidiennement par des millions de Chinois qui s'en servent pour soigner leur arthrose.

Basé sur l'automassage le long des zones de tension de votre corps, ils permettent de retrouver le mouvement, sans aggraver la douleur, à travers les bonnes postures, sans avoir à craindre les raideurs du lendemain...

D'après un article de « santé NON CENSUREE



Agenda de novembre 2022



- **Vendredi 4 novembre** de 19:30 à 21:30 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature

- **Samedi 5 novembre** de 9:30 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier 2^{ème} année
- **Samedi 5 novembre** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu** – Module 3
- **Dimanche 6 novembre** de 09:00 à 16:00 – **Formation de Shiatsu** – Module 4
- **Vendredi 11 novembre** de 19:30 à 21:00 - **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 12 novembre** de 09:00 à 17:00 – **Constellations familiales** – Se libérer de notre histoire familiale – animé par Evelyne Lombardot 06 68 71 97 71
- **Vendredi 18 novembre** de 17:30 à 19:00 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Vendredi 18 novembre** de 19:30 à 21:00 - **Rigologie** - Le rire répare point par point tout ce que les excès du stress détériorent
- **Samedi 19 novembre** de 09:30 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier 3^{ème} année
- **Samedi 19 novembre** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu** – Module 1
- **Dimanche 20 novembre** de 09:00 à 16:00 - **Formation de Shiatsu** – Module 1
- **Vendredi 25 novembre** de 09:00 à 16:00 - **Formation de Shiatsu** Post-graduate – traitement covid et mobilisations
- **Vendredi 25 novembre** de 18:00 à 19:00 - **Voyages sonores** - Relaxation à l'aide de bols tibétains
- **Vendredi 25 novembre** de 19:30 à 21:00 - **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 26 novembre** 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
- **Samedi 26 novembre** de 14:00 à 16:30 - **Wutao** - Art corporel contemporain taoïste
- **Dimanche 27 novembre** de 08:30 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier de pratique avec Jean-Jacques Veux

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

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 (pas de cours le 1^{er} novembre)

Shiatsu module 1 - enchaînements de base ou katas - de 19h à 21h (pas de cours le 1^{er} novembre)

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** (pas de cours le 2 novembre)

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 le 3 novembre)

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](#)*