



## DOJO ESPRIT ZEN

### Édition Décembre 2022 n° 217

---



### Un cadeau anti-stress !

Noël arrive à grand pas.

Vous manquez d'inspiration pour vos cadeaux ?

Vous souhaitez offrir à vos proches un présent original, moins consumériste et qui améliore la santé physique et psychique ?

Pour la première fois, Sens en Eveil vous propose des bons cadeaux pour des cours de Shiatsu.

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.

Apprendre à s'ancrer et trouver son centre en pratiquant le do-in, s'initier aux katas selon Masunaga pour agir avec son hara et pouvoir soulager son entourage, s'imprégner des premières notions de médecine chinoise...

*...Ouvrez la porte de l'univers du Shiatsu à vos proches*

Plusieurs formules possibles, avec une nouvelle session en janvier 2023 :

- En cours hebdomadaires, le mardi de 19h à 21h ou le jeudi de 10h30 à 12h30 - 18 cours de 2 heures du 17 janvier au 23 juin – 466€
- En stage d'été, pour une immersion totale pendant 5 jours - du 10 au 14 juillet 2023 – 400€
- Full formule comprenant les cours hebdomadaires + le stage d'été – 796€

Pour plus d'informations sur la formation, rendez-vous sur notre site [www.shiatsu-var.com](http://www.shiatsu-var.com)

#### Contacts :

Par mail : [senseveil83@gmail.com](mailto:senseveil83@gmail.com)

Téléphone : Nathalie VITRY au 06 14 59 75 57



*Nous vous souhaitons de merveilleuses fêtes de Noël*

## **Le centre bouddhiste KTT de Toulon-Hyères a le plaisir d'accueillir droupla VALENTIN au DOJO ESPRIT ZEN à La Valette du Var**

**KTT**  
KARMA TANGA TONKIN

**Mercredi 14 Décembre 2022 de 19H30 à 21H30**  
au Dojo Esprit Zen à La Valette  
et visible aussi sur ZOOM, sur le thème:  
**« La pratique de la bienveillance par  
la Méditation de TONGLEN »**  
Par **droupla Valentin**



La méditation de TONGLEN (prendre et donner) consiste à utiliser comme support le souffle pour prendre sur soi la souffrance des êtres et leur donner le bonheur. C'est une pratique de méditation bouddhiste qui permet de dépasser ses peurs et de développer la compassion. Droupla Valentin en expliquera le sens et guidera des sessions de méditation.

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

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

**mercredi soir 14 décembre 2022 de 19h30 à 21h30 pour un enseignement en présentiel et sur ZOOM sur le thème :**

**« La pratique de la bienveillance par la Méditation de TONGLEN »**

La méditation de TONGLEN (prendre et donner) consiste à utiliser comme support le souffle pour prendre sur soi la souffrance des êtres et leur donner le bonheur.

C'est une pratique de méditation bouddhiste qui permet de dépasser ses peurs et de développer la compassion.

Droupla Valentin en expliquera le sens et guidera des sessions de méditation.

**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)*

# Atelier d'accompagnement à l'accouchement par le Shiatsu

Samedi 14 janvier de 15h à 16h30



⑥ Utiliser les bienfaits du toucher et du Shiatsu, afin de permettre de renforcer la connexion entre la maman, le bébé et le partenaire.

⑥ Découvrir les principaux outils de respiration et de visualisation, la préparation physique, les différentes positions pour la maman, les techniques de massage et les points

Shiatsu que le partenaire peut utiliser pendant la grossesse et lors de l'accouchement.

Le partenaire peut être le papa, une compagne, une amie ou une personne de votre choix.

👤 Chaque couple pourra apprendre et utiliser des techniques afin de s'impliquer dans les différentes étapes vers la naissance et vivre cette expérience sereinement et en pleine conscience.

En groupe le samedi 14 janvier de 15h à 16h30

Au Dojo Esprit Zen

**Tarif** : 35 euros pour le couple.

Présence de 5 couples maximum

Venir avec son ballon et un paréo

👤 J'accompagne également les mamans, les papas et le couple en séances individuelles avant la naissance.

N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements.

Sandrine Jacquél

Tel : 06 28 28 68 63

Courriel : [lesetoiledushiatsu@gmail.com](mailto:lesetoiledushiatsu@gmail.com)

## La carte cadeau

A l'approche de Noël, que diriez-vous d'offrir, un cadeau sur mesure ?  
Une idée cadeau originale et personnalisée  
Le témoignage d'une belle attention à ceux que vous aimez.

Tarif séance découverte - 1h : 45 €

La validité d'une carte cadeau est de 6 mois à compter de sa date d'achat.

*Sandrine Jacquel* 06 28 28 68 63

Courriel : [lesetoiledushiatsu@gmail.com](mailto:lesetoiledushiatsu@gmail.com)



## Agenda de décembre 2022



- **Vendredi 2 décembre** de 17:30 à 19:00 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 3 décembre** de 9:30 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier 2<sup>ème</sup> année
- **Samedi 3 décembre** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu** Module 3
- **Dimanche 4 décembre** de 09:00 à 16:00 – **Formation de Shiatsu** Module 4
- **Vendredi 9 décembre** de 18:00 à 19:00 - **Voyages sonores** - Relaxation à l'aide de bols tibétains
- **Vendredi 9 décembre** de 19:30 à 21:00 - **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Dimanche 11 décembre** de 16:00 à 20:00 – **Constellations familiales** – Se libérer de notre histoire familiale – animé par Sophie CARNIAUX 06 17 47 15 90
- **Mercredi 14 Décembre** de 19h30 à 21h30 - **Enseignement par Droupla Valentin** : "La pratique de la bienveillance par la Méditation de Tonglen". Inscription obligatoire au 06 25 36 63 04

- **Vendredi 16 décembre** de **17:30 à 19:00** – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 17 décembre** 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 17 décembre** de **14:00 à 16:30** - **Wutao** - Art corporel contemporain taoïste

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

**Mais aussi les cours hebdomadaires !**

Le dojo sera fermé du 19 au 31 décembre 2022. Pas de cours durant cette période.

**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**

**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**

**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](#)*