



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Février 2023 n° 219

2023 : L'année du lièvre d'eau



L'année chinoise 2023 sera l'année du Lièvre, qui a commencé le 22 janvier 2023 et durera jusqu'au 9 février 2024. Ce sera l'année du Lièvre d'Eau.

Les significations culturelles symboliques du signe du Lièvre sont étroitement liées aux habitudes de vie du lapin, notamment la vigilance, l'esprit, la prudence, l'adresse. Celui-ci est toujours prêt à percevoir avec acuité son environnement avec ses oreilles hypersensibles et ses yeux.

Avec la chèvre et le cochon, il est l'un des trois animaux de l'est : **Les réceptifs**

Il est associé à l'élément bois qui cible en particulier le Foie.

Son heure de la journée entre 5 et 7h est celle du Gros Intestin donc de l'épuration (évacuation des déchets que le foie brûle la nuit).

Ainsi, il est judicieux cette année de se débarrasser des choses usées ou cassées, de rénover et ranger avec conviction, mais c'est aussi une période d'idées révolutionnaires. Le lièvre est réputé pour être travailleur, pour s'occuper des siens, du jardin, des faibles et des malades. Les activités liées au soin, à l'usage des plantes pour guérir, aux thérapies dites "douces" seront valorisées.

Il est associé à l'élément EAU YIN, calme et sombre ; milieu propice à la vie, qui advient parce qu'elle prend ses racines au plus profond. Nous devons être bien connectés en notre centre pour éviter confusion, dispersion et instabilité émotionnelle.

Cette année yin, sera plutôt paisible et régénérante.

Il fera bon y panser ses blessures passées et voir l'avenir sous un nouveau jour !

BONNE ANNEE ET NOS MEILLEURS VOEUX

Constellations familiales

Samedi 4 mars de 9:00 à 17:00



"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 90 € 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 les personnes désirant faire leur constellation, appeler Evelyne LOMBARDO pour un entretien préalable.

Dispensaire SENS EN EVEIL

Samedi 4 février de 14:00 à 17:30



Nos élèves de dernière année vous proposent des soins à tarif préférentiel, pour votre plus grand plaisir
Une belle occasion de se faire du bien, et de bien commencer l'année.

Profitez-en !

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.

Vous habitez dans le haut Var ?

Appelez Jean-Michel au 06 69 02 34 00, qui se fera un plaisir de vous recevoir sur Rocbaron aux mêmes conditions



Agenda de février 2023



- **Vendredi 3 février** de 09:00 à 16:00 - **Formation de Shiatsu** Post-graduate – Drainage
- **Vendredi 3 février** de 19:30 à 21:00 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 4 février** de 9:00 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier animé par Jean-Jacques VEUX
- **Samedi 4 février** de 14:00 à 17:30 - **Dispensaire** – Soins sur rendez-vous - 07 54 36 36 12
- **Dimanche 5 février** de 9:00 à 16:00 - **Formation de Shiatsu** – Module 4
- **Vendredi 10 février** de 17:30 à 19:00 - **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 11 février** de 09:30 à 12:00 - **Wutao** - Art corporel contemporain taoïste
- **Dimanche 12 février** de 16:00 à 20:00 – **Constellations familiales** – Se libérer de notre histoire familiale – animé par Sophie CARNIAUX 06 17 47 15 90
- **Du lundi 13 au vendredi 17 février** de 9:00 à 16:00 - **Formation de Shiatsu** – Module 3 – Stage intensif
- **Vendredi 17 février** de 19:30 à 21:00 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 18 février** 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
- **Vendredi 24 février** de 18:00 à 19:00 - **Voyages sonores** - Relaxation à l'aide de bols tibétains
- **Samedi 25 février** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier 3^{ème} année
- **Samedi 25 février** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu Module 2** – méridien Estomac
- **Dimanche 26 février** de 09:00 à 16:00 – **Formation de Shiatsu Module 2** – méridien Rate/pancréas
- **Vendredi 3 Mars** de 19:30 à 21:00 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 4 mars** de 9:00 à 17:00 – **Constellations familiales** – Se libérer de notre histoire familiale – animé par Evelyne Lombardo 06 68 71 97 71
- **Dimanche 5 mars** de 10:00 à 11:30 – **Atelier d'accompagnement à l'accouchement par le shiatsu** – animé par Sandrine JACQUEL 06 28 28 68 63
- **Dimanche 5 mars** de 14:00 à 16:30 – **Art de la Trans Analyse** – animé par Virginie BRASSET 06 48 48 84 57

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** (pas de cours les 13 et 20 février)

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

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 14 février)

Shiatsu module 1- enchaînements de base ou katas - de **19h à 21h** (pas de cours les 14 et 21 février)

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 15 février)

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 16 et 23 février)

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** (pas de cours le 23 février)

*Retrouvez toutes les informations et le planning de vos cours au Dojo Esprit
Zen sur notre site [ICI](#)*