



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Mars 2023 n° 220

RIGOLOGIE

Vendredi 10 Mars de 19:30 à 21:00



La rigologie n'est pas un produit gadget consistant à rire coûte que coûte. **Elle est un chemin joyeux vers l'ensemble de ses émotions** et permet d'apprendre à tirer le meilleur de soi-même en toutes circonstances.

Le rire répare point par point tout ce que les excès du stress détériorent. Les bénéfices sont doubles :

- détente pendant la séance
- apprentissage de techniques simples à mettre en place régulièrement et facilement dans sa vie

Le rigologue est un professionnel de l'utilisation thérapeutique du rire et sait quelles techniques employer au cas par cas.

Participer à des séances de rigologie va permettre de :

- Se reconnecter à son optimisme
- Retrouver de l'énergie
- Créer un lien positif avec son entourage
- Mieux dormir
- Mieux digérer
- Stimuler son système immunitaire
- S'occuper de son corps autrement qu'à travers la maladie
- Moins souffrir (libérations d'endorphines, catécholamines et changement des idées...)
- apprentissage de techniques simples à mettre en place régulièrement et facilement dans sa vie.

Contact : *Dany LE REST* 06 81 99 99 50 ou danybienetre@hotmail.com

Tarif : 20 € la séance - Associée à la relaxation aux bols 30 euros les deux par mois.

Atelier d'entraînement à la gestion du stress

Samedi 18 mars de 09:30 à 12:30



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.

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

Tarifs : 35 euros l'atelier

Atelier Yoga

Dimanche 19 mars 2023 de 9h30 à 12h00



**Prévenir la fatigue printanière et préparer
l'organisme au changement de saison**

**Réduire l'inertie, stimuler le métabolisme, la digestion et
la circulation par la pratique du yoga**

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 !

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

Tarif : Adhérent : 25 € Non adhérent : 35



Agenda de mars 2023



- **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 14:00 à 16:30 – **Art de la Trans Analyse** – animé par Virginie BRASSET 06 48 48 84 57
- **Vendredi 10 Mars** de 17:30 à 19:00 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Vendredi 10 Mars** de 19:30 à 21:00 - **Rigologie** - Le rire répare point par point tout ce que les excès du stress détériorent
- **Dimanche 12 mars** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Module 4**
- **Vendredi 17 Mars** de 09:00 à 16:00 - **Formation de Shiatsu Post -graduate** – Drainage manuel Vodder
- **Vendredi 17 Mars** de 19:30 à 21:00 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature

- **Samedi 18 mars** 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 18 mars** de **14:00 à 16:30** - **Wutao** - Art corporel contemporain taoïste
- **Dimanche 19 mars** de **09:30 à 12:00** - **Yoga** – Prévenir la fatigue printanière et préparer l'organisme au changement de saison - animé par Martine PROTO 06 07 60 15 70
- **Vendredi 24 Mars** de **17:30 à 19:00** – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 25 mars** de **09:00 à 12:00** - **Shiatsu** – Atelier 3^{ème} année
- **Samedi 25 mars** de **13:00 à 19:30** - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – Cœur**
- **Dimanche 26 mars** de **09:00 à 12:00** et de **13h00 à 16h** - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – Intestin grêle**
- **Vendredi 31 Mars** de **18:00 à 19:00** - **Voyages sonores** - Relaxation à l'aide de bols tibétains
- **Vendredi 31 Mars** de **19:30 à 21:00** – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 1^{er} Avril** 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 1^{er} Avril** de **13:00 à 19:30** - **Formation de Shiatsu** – Révisions katas avancés avec Jessica BON

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**

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](#)