



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Mai 2023 n° 222

## Stage de yoga

Le samedi 6 mai 2023, de 9h30 à 12h



**Happy ! joie dans le cœur !**

**Les postures d'ouverture du cœur soulagent les émotions négatives, boostent le bien-être et assurent une bonne circulation énergétique dans le corps**

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](mailto:akasha.yoga83@gmail.com)

**Tarif :** Adhérent : 25 € Non adhérent : 35 €

### STAGE DECOUVERTE SHIATSU

du 10 au 14 Juillet 2023

Initiation à l'énergétique chinoise



Une formation qui repose sur l'expérience de la pratique et le développement de la sensibilité et de l'intuition



ÉCOLE SENS EN ÉVEIL - [WWW.SHIATSU-VAR.COM](http://WWW.SHIATSU-VAR.COM)

Tél : 06 14 59 75 57 - [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

Dojo Esprit Zen - La Valette du Var

## **PROGRAMME DU STAGE D'ETE SHIATSU DU 10 AU 14 JUILLET 2023**

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'Énergie, le sang et suscite une profonde relaxation.

SENS EN EVEIL vous propose un stage de cinq jours, durant lesquels vous pourrez vous immerger dans la pensée orientale traditionnelle et vous initier à la pratique du Shiatsu.

Description d'une journée type :

Mise en condition afin d'assouplir le corps et de s'ouvrir au ressenti :

- Méditation
- Do-in : technique d'auto-massage
- An kyo : pratique corporelle d'étirement des méridiens et de développement du centre de gravité
- Qi gong : exercices taoïstes de longévité

Cours de Shiatsu

Essentiellement basé sur la pratique, cet enseignement représente l'apprentissage des différents types de pression, la mise en place de la posture de travail au sol selon les enchaînements de base et des notions de théorie orientale.

Durant cette semaine de stage, vous apprendrez des enchaînements de base de Masunaga ainsi que des mobilisations et étirements spécifiques.

Avec un maximum de 12 participants, vous pourrez pratiquer à partir de l'observation directe de l'enseignant et être réajusté en temps réel par ce dernier.

Ce cours de base s'adresse à tout public et vous permettra de dispenser un shiatsu familial de qualité à votre famille et vos proches.

Si à l'issue de cette période, vous souhaitez approfondir votre expérience, vous aurez la possibilité d'intégrer nos formations :

- Praticien bien-être et relaxation
- Praticien Shiatsu des méridiens
- Energéticien expert en Shiatsu

Tarif : 330 € + adhésion et frais d'inscription 70 €

Dojo Esprit Zen - Le plein sud - 766 Chemin de terre rouge 83160 La Valette du Var

Inscriptions et renseignements : [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com) - tél : 06 14 59 75 57

**ENSEIGNEMENT**

**Mercredi 24 Mai 2023 de 19H30 à 21H30**  
**au Dojo Esprit Zen à La Valette**  
 en présentiel ou sur ZOOM, sur le thème:

**«Les 4 Illimités : l'Amour, la Compassion,  
 la Joie et l'Équanimité»**

**Par Dominique Thomas, philosophe bouddhiste**



*Si nous souhaitons entamer un chemin nous permettant de découvrir la liberté naturelle et le potentiel immense de notre esprit, nous devons cultiver les qualités d'amour, de compassion, de joie et d'équanimité. Déjà présentes en nous, mais à un stade encore embryonnaire, il nous faut apprendre à les développer à l'infini ; les enseignements du Bouddha nous expliquent pourquoi et comment y parvenir.*

**Tarif : 10 euros ( 7 euros pour les tarifs réduits )**

**RESERVATION OBLIGATOIRE** au 06 25 36 63 04 ou par mail :  
[toulonhyeres@dhagpo.org](mailto:toulonhyeres@dhagpo.org)

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

Traducteur de plusieurs lamas tibétains, Dominique THOMAS a étudié et enseigné une dizaine d'années au Karmapa International Buddhist Institut de New Delhi. Depuis plus de quinze ans, il anime des stages de philosophie et des cours de tibétain à Dhagpo Kagyu Ling en Dordogne et dans les centres affiliés.

**Inscription obligatoire en présentiel et sur Zoom**

**Renseignements et inscription à: [toulonhyeres@dhagpo.org](mailto:toulonhyeres@dhagpo.org)**  
 ou par téléphone au 06 25 36 63 04 ( Michèle)

*Pour le présentiel, il serait préférable de porter votre coussin ou une chaise pliante ( en plastique ou en bois )*



**Agenda de mai 2023**



- **Vendredi 5 mai** de 17:30 à 19:00 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Vendredi 5 mai** de 19:30 à 20:30 – **Réunion des intervenants**
- **Samedi 6 mai** de 9:30 à 12:00 – **Yoga** – Happy ! joie dans le cœur ! - animé par Martine PROTO 06 07 60 15 70
- **Vendredi 12 mai** de 9:00 à 16:00 – **Qi Gong de l'oie sauvage** – 2<sup>ème</sup> partie
- **Vendredi 12 mai** de 19:30 à 21:00 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Dimanche 14 mai** de 9:00 à 16:00 - **Formation de Shiatsu** – Module 4
- **Dimanche 14 mai** de 17:30 à 19:30 – **Révisions post graduate** – Drainage lymphatique manuel
- **Samedi 20 mai** de 9:00 à 18:00 – **Constellations familiales** – Se libérer de notre histoire familiale – animé par Sophie CARNIAUX 06 17 47 15 90

- **Vendredi 26 mai** de **09:00 à 11:00** – **Evaluations** – Epreuve écrite 3<sup>ème</sup> année  
- **Vendredi 26 mai** de **13:30 à 19:30** – **Evaluations** – Katas avec Jessica BON sur convocation individuelle  
- **Vendredi 26 mai** de **17:30 à 19:00** – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature

- **Samedi 27 mai** 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 27 mai** de **13:00 à 19:30** - **Formation de Shiatsu** - Étude des Méridiens Module 2 – VC/VG  
- **Dimanche 28 mai** de **09:00 à 12:00** et de **13h00 à 16h** - **Formation de Shiatsu** - Étude des Méridiens Module 2 – *Constricteur du cœur*  
- **Lundi 29 mai** de **09:00 à 12:00** et de **13h00 à 16h** - **Formation de Shiatsu** - Étude des Méridiens Module 2 – *Triple réchauffeur*

**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 1<sup>er</sup>, 8 et 29 mai)

**Yoga** - Pour découvrir sa propre richesse et tous ses possibles - de **18h30 à 19h45** et de **20h à 21h15** (pas de cours les 1<sup>er</sup>, 8 et 29 mai)

### **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** (pas de cours le 16 mai)

### **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 cours du 24 mai sera remplacé par l'enseignement de Dominique Thomas)

### **Le jeudi**

**Shiatsu, module 1** - Enchaînements de base ou katas - de **10h30 à 12h30** (pas de cours le 18 mai)

**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 18 mai)

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