



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Octobre 2023 n° 240

---

## Pour la première fois au dojo !

### **Soirée de Méditation et Bain de Gong pour la pleine lune** *Samedi 28 octobre de 20h00 à 22h00*

L'énergie de la pleine lune est une énergie de clôture, d'achèvement, de fin.

C'est le moment de réfléchir au passé et aux changements qui se produisent dans votre vie. C'est aussi le moment de nettoyer, de méditer et de libérer les blessures émotionnelles et les "vieux bagages" afin de pouvoir aller de l'avant et fixer de nouvelles intentions pour votre vie.

**SOIRÉE PLEINE LUNE**  
**MÉDITATION & GONG**  
*Samedi 28 octobre*  
*20H00 à 22H00*

DOJO ESPRIT ZEN  
766 chemin d Terre Rouge  
Le Plein Sud  
83160 La Valette du Var

**Tarif 15 euros**

Informations & inscriptions  
lynnthiry@gmail.com  
07 81 37 63 70  
[www.lotusawakenings.com/association.html](http://www.lotusawakenings.com/association.html)



Rejoignez-moi pour cette Soirée de Méditation de Pleine Lune et de Bain de Gong afin de nous honorer, de réfléchir, de méditer et de nous détendre profondément aux sons harmonieux du gong.

Le gong est un instrument de musique et un outil de guérison du système nerveux qui impacte le corps et ses méridiens pour développer le soi. Le son du gong crée une relaxation profonde en stimulant le système nerveux parasympathique ainsi que le système glandulaire. Cela aide à libérer l'esprit de nombreuses pensées et de stress. La vibration du gong libère les blocages énergétiques et les émotions, réduit les tensions et stimule la circulation.

## Détendez vous et lâchez prise!

*en présentiel et en direct via ZOOM*

renseignements et inscription : [lynnthiry@gmail.com](mailto:lynnthiry@gmail.com) – 07 81 37 63 70

Tarifs : 15 euros

**Le centre bouddhiste KTT de Toulon-Hyères a le plaisir  
d'accueillir lama Targyé, pour un enseignement  
mercredi 25 Octobre 2023 au Dojo Esprit Zen à La Valette de 19h30 à  
21h30**

**KTT**  
Toulon - Hyères  
Association - Loi 1901

**BOUDDHISME  
TIBETAÏN**

**ENSEIGNEMENT**

**Mercredi 25 Octobre 2023 de 19H30 à 21H30**  
au Dojo Esprit Zen à La Valette  
en présentiel ou sur ZOOM, sur le thème:  
**«L'approche bouddhiste de la  
Méditation»**  
Par **lama Targyé**



En occident, beaucoup de types de Méditation sont proposés pour amener à la détente de l'esprit. Lama Targyé nous expliquera qu'au delà de pacifier l'esprit, la Méditation Bouddhiste a une finalité beaucoup plus vaste.

**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

***Lama Targyé est un enseignant occidental du Bouddhisme, formé dans le centre de retraite du Bost en Auvergne par lama Guendune Rinpoché. L'enseignement sera en présentiel et sur ZOOM et portera sur le thème :***

**« L'approche bouddhiste de la Méditation »**

En occident, beaucoup de types de Méditation sont proposés pour amener à la détente de l'esprit. De même, il y a de nombreuses écoles bouddhistes très anciennes qui nous enseignent des méthodes efficaces pour développer le potentiel de sagesse et de bienveillance en chacun de nous. Lama Targyé nous expliquera qu'au delà de pacifier l'esprit, la Méditation Bouddhiste a une finalité beaucoup plus vaste.

Pour des raisons de sécurité, nous ne pouvons accueillir pas plus de 20 personnes en présentiel au Dojo Esprit Zen de la Valette. Si vous êtes intéressés par cet enseignement en présentiel, il faut donc vous inscrire rapidement .

**Tarif :** 10 euros ( 7 euros pour les tarifs réduits ) par enseignement, en présentiel ou sur zoom

**Inscription obligatoire en présentiel et sur Zoom**

**Renseignements et inscription à:** [toulonhyeres@dhagpo.org](mailto:toulonhyeres@dhagpo.org) (en précisant bien votre choix en présentiel ou sur zoom) ou par téléphone au 06 25 36 63 04 ( Michèle)

- *Pour ceux qui se seront inscrits en présentiel, le paiement se fera uniquement sur place juste avant l'enseignement.*
- *Pour ceux qui désirent rejoindre l'enseignement sur zoom de mercredi 25 Octobre, le règlement doit s'effectuer plusieurs jours avant l'enseignement. Prendre contact avec le mail [toulonhyeres@dhagpo.org](mailto:toulonhyeres@dhagpo.org) pour connaître les modalités de paiement.*