



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Spéciale "Confinement Novembre 2020 " n° 192



Le Dojo est fermé pour toutes ses activités, néanmoins pour le moral et le physique, vous pouvez toujours suivre certains de vos cours via internet, alors ne loupez pas vos rendez-vous, cela permettra de donner un rythme dans la semaine, sortir du confinement tout en restant chez-soi !

QI GONG

En visio via la plateforme Zoom en direct pour les élèves inscrits, identifiants et codes secrets envoyés par mail



Les Mardis de 11 : 00 à 12 :15
Les Mardis de 12 : 30 à 13 : 45
Les Mardis de 17 : 00 à 18 : 15
Les mercredis de 17 : 45 à 19 : 00

Des vidéos sont mises en ligne sur notre chaine You Tube en accès gratuit :

https://www.youtube.com/channel/UckDVarKfsgdLhGjDpwZ5NWg?view_as=subscriber

YOGA



Pour les personnes, désirants suivre la pratique de Yoga de **Martine PROTO** vous pouvez suivre ses cours via la plateforme Zoom tous les lundis du confinement (à 12h30, 18h30 et à 20h) en vous inscrivant auprès d'elle : akasha.yoga83@gmail.com gratuit pour les adhérents et en forfait à 6€ pour les non adhérents

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



Pour les personnes, désirants suivre la pratique de Méditation pleine conscience avec **Virginie MAURIN**, vous pouvez suivre ses cours via la plateforme Zoom via la plate-forme ZOOM de 20h à 21h.

Renseignements : meditationbienetre.contact@gmail.com ou **06 81 19 96 66**

PETIT MESSAGE DU KTT DE TOULON



“ En cette période de repli général imposé, nous remercions tous ceux et celles qui œuvrent quotidiennement à l'extérieur, au service des autres...à notre service. Merci.

Et si nous profitons de cette occasion pour pratiquer la confiance, le centrage et le retour à soi par la **Méditation**... Cet isolement et cette prise de recul nous offrent l'opportunité d'une reconnexion à nous-mêmes. La méditation va nous y aider, tout en diminuant les peurs.

Le KTT de Toulon-Hyères propose ainsi à ses adhérents, comme lors du premier confinement, de méditer tous les jours, à 14h30, chacun chez soi, mais en lien par le cœur. La méditation telle que nous la pratiquons, dites SHINE ou pacification mentale, aide à stabiliser l'esprit et à apaiser les émotions.

Prenez bien soin de vous et bonne immunité

Michèle et Bernard du KTT de Toulon-Hyères“

ABONNEZ VOUS SUR NOS PAGES FACE BOOK !!



Vous souhaitez avoir plus d'infos sur nos ateliers, les salons où vous pouvez nous retrouver, les demandes de receveurs pour les études de cas de nos étudiants en shiatsu ? Alors abonnez-vous sur les pages du :

- **Dojo esprit zen** : <https://www.facebook.com/Dojo.Esprit.Zen>

- **Sens en Eveil** : <https://www.facebook.com/Sens-en-Eveil-102911154846800>

