



DOJO ESPRIT ZEN

Programme de Décembre 2020 n° 193



Comme vous le savez sans doute, les salles de sport ne pourront rouvrir avant le 20 Janvier 2021 (sauf contre-ordres bien sûr).

Alors qu'est-ce qu'on fait on se laisse aller, on s'empâte ? On compense avec des apéros ?

Le Dojo a mis en place pour vous des alternatives pour pouvoir pratiquer, certes ce n'est pas aussi satisfaisant que d'être ensemble sous les oliviers mais l'être humain malgré tous ses défauts à une immense capacité à s'adapter. Alors mobilisons là !

Reprise des soins individuels en respectant les mesures sanitaires

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**



2 cours hebdomadaires de Wutao zoom, les jeudis et samedis pendant et hors période de confinement

Renseignements : VIRGINIE BRASSET **06 48 48 84 57**

Inscription : virginie@wutao.fr

BON A SAVOIR

Vous avez peut-être manqué ce très bon reportage "NOTRE CORPS CE RESEAU SOCIAL" sur France 5, alors n'hésitez surtout pas à le regarder en cliquant ! <https://www.france.tv/france-5/science-grand-format/2068565-notre-corps-ce-reseau-social.html>

Attention ce reportage sera visible jusqu'au 19 Décembre après il sera trop tard !!

ENCORE PLUS !

L'hivers arrive à grand pas et nous avons beaucoup de chance de trouver dans la nature des plantes pour nous aider à renforcer nos défenses immunitaires. Autres fiches

https://www.creer-son-bien-etre.org/les-plantes-les-plus-utiles-a-la-sante?fbclid=IwAR08EsZkzfWC7zErbTG9wYJKMY_eV-popkxj6yTvQMQl935EzXy6_V82On0

(source créer son bien être)

PLANTES UTILES EN HIVER



« Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin » Depuis l'Antiquité, la sauge est la plante médicinale incontournable. Son nom scientifique « salvia » du latin « salvare » qui signifie « sauver », au sens de « guérir ». Elle possède de nombreuses vertus. Des propriétés anti-inflammatoires, et bactéricides pour lutter contre les maux de gorge et désinfecter la bouche (en gargarisme). Infuser qq feuilles (1 à 3 g pour 150 ml d'eau) pdt 10 min à boire 3 fois par jour. Pour la sphère ORL, rhinite notamment, en inhalation, qq feuilles dans de l'eau bouillante, respirez la vapeur pendant 5 à 10 min.



Le sureau noir est un arbuste utilisé depuis l'Antiquité en phytothérapie, ses baies, ses fleurs et son écorce regorgent de propriétés immunostimulantes. Il prévient des infections virales courantes en automne et en hiver. Il aide à combattre la fièvre et les infections respiratoires responsables des rhumes, toux grasses, sinusites, gripes, etc. Les baies sont très riches en vitamines A, B6, C et en fer. Infusez 2 cuillères à c de fleurs séchées de sureau dans de l'eau chaude.



Antibactérienne, antispasmodique, la **camomille** allemande est réputée pour calmer les troubles digestifs et soulager les gastro-entérites qui sévissent en hiver. Infuser une cuillère à soupe de fleurs dans 150 ml d'eau bouillante, à boire 3 fois / jour après les repas. Utilisable en gargarisme. Ses vertus apaisantes en feront aussi une alliée de choix pour lutter contre les symptômes grippaux, tels des maux de gorge. En cas d'inflammation des voies respiratoires, l'OMS reconnaît l'usage médicinal des inhalations à la camomille. 3g de fleurs pour 150 ml d'eau bouillante,



Le Cyprés Ce conifère est un puissant allié antiviral pour l'automne et l'hiver. Ses noix renferment des tanins qui protègent le système vasculaire et luttent contre les virus. Ils contiennent aussi des flavonoïdes aux propriétés anti-inflammatoires. Très efficace pour lutter contre les infections virales et la grippe. En décoction, faites bouillir 15 à 25 g de noix de cyprés dans 1 litre d'eau et buvez 2 à 3 tasses par jour. En cas de toux sèche, mélangez 1 goutte d'HE dans un peu de miel.

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>

Toute l'équipe du Dojo Esprit Zen vous souhaite de

