



DOJO ESPRIT ZEN

Programme de Janvier 2021 n° 194



*Toute l'équipe du Dojo Esprit Zen vous souhaite une très bonne
année 2021 !*

HYPNOSE

Atelier du 22 Janvier 2021 de 19H30 à 21h



Si les conditions sanitaires nous le permettent nous reprendrons nos ateliers d'hypnose, là où nous nous sommes arrêtés au mois de novembre.

L'atelier du 22 janvier portera donc sur le ménage mental...

Difficile de se concentrer lorsqu'un million de choses nous trottent dans la tête.

Sans le vouloir, le cerveau peut vite devenir un fourre-tout. Et avoir l'esprit « pollué » par une foule de pensées peut nuire à la productivité. Quand on a l'impression d'avoir la tête tellement pleine qu'il semble impossible d'avoir les idées claires, c'est le temps de faire un peu de ménage !

Ces ateliers vont vous permettre de prendre pleinement conscience du potentiel et des capacités que vous possédez.

J'ai tellement hâte de vous retrouver !!!

Prenez bien soin de vous.

Pour tout renseignement : Courriel : valerie-richard@hotmail.fr Tel : **07 67 48 29 73**

Tarif : 20 euros/pers et par séance

BON A SAVOIR !

Quelques conseils de médecine chinoise pour un hiver en pleine forme !



En Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), l'hiver a débuté après la fête des morts, début novembre, moment où l'énergie Yin devient dominante, et atteindra son maximum au solstice d'hiver. Puis l'énergie Yang commencera à remonter progressivement, et, début février, nous entrerons dans le printemps. Ainsi nous traversons actuellement la saison dite du « grand yin ».

Chaque saison est liée à un organe et à un viscère : en hiver l'organe associé est le Rein et le viscère associé est la Vessie. Dans cette logique annuelle, nous devons par notre routine et notre alimentation remplir l'énergie de l'organe correspondant à la saison. Ainsi en hiver, nous devons renforcer le Rein en développant des pratiques bénéfiques à sa fonction.

Saison d'hiver, saison du Rein : rechargez vos batteries.

La première fonction du Rein est de contenir notre énergie. C'est là où est synthétisée l'énergie vitale qui est la somme de l'énergie ancestrale (héritée de nos parents lors de notre création) et de l'énergie essentielle (qui est celle qu'on crée par notre mode de vie au quotidien). Si notre énergie essentielle est faible (par le stress, un environnement pollué, une mauvaise alimentation) alors on devra puiser dans notre capital d'énergie ancestrale pour combler le manque, ce qui aura une conséquence sur la qualité et la durée de notre vie.

Au moment de l'hiver, il est capital de recharger nos batteries. Pour cela il faut absolument **RALENTIR !** Observez la nature, comme le faisaient les sages taoïstes, et vous verrez que c'est la saison d'hibernation de nombreux animaux... Sachez ralentir vos activités et votre vie sociale pour rester chez vous, être avec vos proches, prendre du temps pour ne rien faire. Soyez casanier, et profitez de ce temps pour lire, pour méditer, faire du yin yoga, etc. En hiver, la règle d'or est : on se couche

tôt et on se lève tard ! N'hésitez pas non plus à garder les reins au chaud avec une bouillotte, et, quand vous sortez, prenez soin de bien couvrir cette zone.

Source : Yoga Journal France

Hiver : Ensemencer - Rassembler,

Organe : rein de 17h à 19h

Viscère : vessie de 15h à 17h

et oreilles, dents, os, lombes, moelle, cheveux, audition.

Élément : eau (il faut boire !)

Couleur : noir

Émotions : peurs, frayeurs

Goût : salé (il stimule de rein)

TOUJOURS EN LIGNE !!

QI GONG

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



- Les Mardi à 11:00 à 12:15

- Les Mardi à 17:00 à 18:15

- Les Mercredi 17h45 à 19:00

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

<https://www.youtube.com/channel/UckDVarKfsgdLhGjDpwZ5NWg>

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 12h30 et 18h et samedi 10h jusqu'au vacances et les premières semaines de janvier

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 les Jeudis de 20h à 21h.

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

WUTAO



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