



## MESSAGE DU KTT DE HYERES

"Le KTT de Toulon-Hyères est heureux de vous annoncer un enseignement proposé par **Lama SHEDROUP** sur "**LE KARMA : loi de cause à effet**" qui aura lieu via l'application ZOOM le :  
**Vendredi 5 Février 2021 de 19h30 à 21h30**



Le terme « karma » signifie « action » et désigne des actes positifs ou négatifs que nous avons accomplis et que nous accomplissons. Mais le karma n'est pas une fatalité ! Lama Shédroup nous expliquera comment faire évoluer notre Karma grâce aux actes que nous accomplissons.

*Lama Shédroup a accompli près de sept ans de retraite sous la direction de lama Guendune Rinpoché. Il a ainsi reçu et pratiqué la transmission de la lignée Kagyupa.*

*Sophrologue, il est aussi formé à la maîtrise du stress par la pleine conscience (MBSR).*

Tarif : 10 euros ou 7 euros pour les tarifs réduits ( revenus inférieurs à 1230 € )

**REGLEMENT OBLIGATOIRE avant mercredi 3 Février**

*Et toutes les semaines, à 18h30 le lundi et à 18h du mardi au vendredi, nous nous retrouvons ensemble sur Zoom pour la pratique de Tchenrézi, le Bouddha de la compassion ou Sangyé Menla, le Bouddha de la Médecine.*

Si cela vous intéresse, envoyez un mail rapidement à [ktt.toulonhyeres@free.fr](mailto:ktt.toulonhyeres@free.fr) ou un SMS au **06 25 36 63 04** afin de recevoir les renseignements pour le règlement. Dès que le KTT aura reçu celui-ci, nous vous enverrons sur votre email le lien pour vous connecter sur Zoom.

Nous dédions ces pratiques pour le bien de tous les êtres. Et comme l'a écrit lama Trehor lors de la nouvelle année 2021 : " Puissent les êtres aussi nombreux soient-ils, jouir toujours du Bonheur, puissent les maladies et pandémies être pacifiées"

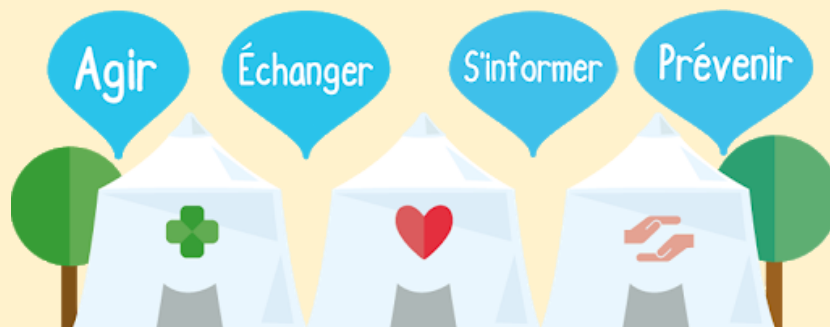
Prenez bien soin de vous

Bien amicalement

Le bureau du KTT Toulon-Hyères

## BON A SAVOIR !

« Mieux vaut prévenir que guérir »



Voici un dicton qui trouve tout son sens aujourd'hui. Nous sommes dotés d'un système d'immunité innée nous permettant de rester en bonne santé. Si cette faculté nous est acquise à la naissance, il est possible de renforcer très simplement par une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, la gestion du stress.

Pratiquer des techniques qui unifient le corps et l'esprit tels que le Shiatsu, le Qi Gong, le yoga... nous aide à maintenir un équilibre naturel. **L'apport de compléments nutritionnels tels les vitamines D3 et C, le Zinc et la mélatonine** entre autres peuvent venir compléter la prophylaxie comportementale mise en place depuis le début de l'épidémie de COVID 19, afin de booster notre système immunitaire, notre meilleur rempart face à la maladie.

Si vous souhaitez en savoir plus, vous trouverez en ligne un protocole publié par la FLCCC (Front Line Covid Critical Care).  
<https://covid19criticalcare.com/>  
(faire traduire la page)

*La prévention est votre alliée en ces temps de crise.  
**Consultez votre médecin en cas de symptômes***

## TOUJOURS EN LIGNE !!

---

### QI GONG

En visio via la plateforme 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 ainsi que sur notre page Face Book Sens en Eveil [https://www.youtube.com/channel/UCkDVarKfsgdLhGjDpwZ5NWg?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCkDVarKfsgdLhGjDpwZ5NWg?view_as=subscriber)

### YOGA



Pour les personnes désirant 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](mailto:akasha.yoga83@gmail.com) gratuit pour les adhérents et en forfait à 6€ pour les non adhérents

### MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



Pour les personnes désirant 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](mailto: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](mailto:virginie@wutao.fr)