



## Nouvel an chinois : l'année du Chien Terre !

Du vendredi 16 février 2018 au 4 février 2019

En 2018, le chien est mis à l'honneur grâce au nouvel an chinois ! Cette année sera placée sous le signe de la joie mais aussi de l'épuisement : on n'a rien sans rien ! Quelques frustrations vous apporteront sans aucun mal la positivité nécessaire pour affronter cette année ! Ne baissez pas les bras devant un quelconque obstacle, restez la tête haute et la vie vous sourira !

L'association « Chemins du bonheur » met d'ailleurs en avant l'année du chien et organise des manifestations culturelles originales pour cette fête du printemps chinois.


Au programme : Vidéo-conférence du sinologue Cyrille Javary le samedi 24 février 2018 à 17h à l'Espace Culturel du Lavandou et le Dimanche 25 février

2018 à 10h30 à l'Espace Culturel du Lavandou - Entrée libre

Visite du Musée d'Arts Asiatiques de Nice le Dimanche 4 mars 2018.

35€ pour les adhérents - 42€ pour les non adhérents

50 places disponibles.

Inscription et informations auprès de Nadine -  [enzonadine@hotmail.fr](mailto:enzonadine@hotmail.fr)

Tel : 04 94 15 24 59



## ATELIER MANDALA : LE PRINTEMPS

Mercredi 28 février de 14h à 17h30

### "Cultiver le jardin de notre harmonie intérieure-extérieure"

Participez à un moment de relaxation pour prendre soin de votre corps, réguler votre respiration, l'émotionnel, le mental, cultiver l'énergie, la faire circuler, la raffiner.

Imprégnez vous des pratiques qui vous seront proposées, et reproduisez les tout au long de cette saison pour être bien dans votre corps.

Pour soutenir votre pratique éventuelle après cet atelier, des notes écrites vous seront offertes.

Tarifs : 40 € la demi-journée - Journée complète Qi gong + mandala : 60 €  
Matériel fourni. Inscription auprès de Véronique Austruy - [austruy.veronique@neuf.fr](mailto:austruy.veronique@neuf.fr)

## ATELIER MANDALA : LE PRINTEMPS - Mercredi 28 février de 14h à 17h30

Nourrir nos intentions printanières avec un « Mandala tourné »

Durant toute l'après-midi, venez assister à notre atelier mandala et profitez des vertus de ce moment de méditation.

Les couleurs, les formes, les supports et les matières utilisées, les intentions et les mots posés, les compréhensions nées de ce moment, etc. Tous s'inscrivent en nous, que nous en ayons conscience ou pas, « vibrent » sur le moment et continuent à « vibrer ». C'est une expérience assez extraordinaire qui peut être très puissante, sur le moment et dans le temps.

Tarifs : 40 € la demi-journée - Journée complète Qi gong + mandala : 60 €  
Matériel fourni. Inscription auprès de Véronique Austruy

 [austruy.veronique@neuf.fr](mailto:austruy.veronique@neuf.fr)





## FORUM SPORT & SANTÉ - Samedi 24 février De 10h à 18h

Seconde édition du forum Sport & Santé qui se tiendra le samedi 24 février prochain au gymnase du Port Marchand - Rue Président Robert Schuman - Entrée gratuite

Durant cette journée, les étudiants de shiatsu du Dojo esprit Zen offriront des soins shiatsu aux visiteurs.

## SOPHROLOGIE " Je mets davantage de positif dans ma vie"

Les vendredis 16 mars, 13 avril, 18 mai et 15 juin (dernière séance en extérieur) - De 18h à 19h

"Voir la vie du bon côté !"

Participez à un atelier qui vous permettra d'accéder à des instants authentiques de lâcher-prise et de relaxation. Des moments de bien-être essentiel qui nous apprendrons à savoir prendre du recul, et à adopter une attitude davantage positive. Nous découvrirons ensemble des outils pour canaliser les pensées et gagner en optimisme.

Grâce aux techniques respiratoires et corporelles, la sophrologie vous conduira dans un espace de vous-même afin de dynamiser les ressources que vous possédez tous et qui sont endormies, lovées au plus profond de notre être.

Participation de 40€ pour le cycle de 4 séances : les vendredis 16 mars, 13 avril, 18 mai et 15 juin - Inscription auprès de Angélique Calles Darras ☎ 06 26 92 08 91 - [angelique.calles@gmail.com](mailto:angelique.calles@gmail.com)



## Agenda de février-mars 2018



**Vendredi 16 février** de 19h30 à 21h : **Rigologie** - Yoga du rire, improvisations, rythmes, sophrologie ludiques

**Samedi 24 février** de 9h à 12h : **Atelier de shiatsu niveau 4** - Les merveilleux vaisseaux

**Samedi 24** de 13h30 à 19h **et dimanche 25 février** toute la journée : **Stage de shiatsu familial** - Étude et pratique de la position ventrale et de la position dorsale

**Mercredi 28 février** de 9h à 12h : **Qi-gong "Le Printemps"** - Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité

**Mercredi 28 février** de 14h à 17h30 : **Atelier mandala** - Nourrir nos intentions printanières avec un « Mandala tourné »

Du **mercredi 28 février** au **jeudi 8 mars** : **Pas de cours de qi-gong, yoga et shiatsu**

**Samedi 10 mars** toute la journée : **Constellation familiale** - Vivre ses relations en conscience, dépasser les conflits

**Dimanche 11 mars** de 9h à 12h : **Wutao** - Mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale associé au souffle

**Mercredi 14 mars** de 17h30 à 18h30 : **Yoga parent/enfant** - Techniques ludiques pour découvrir le yoga et ses bienfaits

**Dojo Esprit Zen**, chemin de terre rouge, Imm.

Le Plein Sud, 83160 La Valette du Var

[www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr) - [dojoespritzen@wanadoo.fr](mailto:dojoespritzen@wanadoo.fr) - 06 14 59 75 57