



## CHERCHER LE BONHEUR À L'INTÉRIEUR DE SOI, LES 4 PENSÉES COMMUNES

Mercredi 23 mai de 19h30 à 21h30

Le centre bouddhiste KTT de Toulon-Hyères a le plaisir d'accueillir Droupla BIRGIT au DOJO ESPRIT ZEN pour un enseignement sur le thème :



« Chercher le bonheur à l'intérieur de soi, les 4 pensées communes »

Le chemin spirituel commence quand nous nous arrêtons de chercher le bonheur à l'extérieur, car tout ce que nous avons trouvé jusqu'alors était insatisfaisant. Les quatre Pensées communes nous éclairent sur notre situation instable qui est, en même temps, la base idéale pour un nouveau départ en direction d'un bonheur durable. Droupla Birgit expliquera ces quatre Pensées communes.

Organisé par le centre bouddhiste tibétain (KTT de Toulon-Hyères )

Participation de 8 € par personne (5 € tarif réduit)

**Réservation obligatoire au 06 25 36 63 04.**

Renseignement auprès de : ☸ Michèle 06 25 36 63 04 - ☸ Bernard 06 19 13 55 36 - ☸ Marie-Claude 06 09 57 13 69

Il serait préférable de porter votre coussin ou une chaise pliante

## REIKI

**Vendredis 04, 11 et 25 mai et les mardis 15, 22, et 29 mai**



### **Fatigue ? Mal être ? Et si on essayait le « Reiki » ?**

Une séance dure environ 1h, il suffit de s'allonger et de lâcher prise ! Le « donneur » est une personne initiée qui laisse passer l' « Energie Universelle du Reiki », un canal neutre, avec pour seule intention : faire ce qui est bon pour le « receveur ». Le ressenti est personnel, il dépend du besoin, du moment ... Le Reiki USUI, du nom de son fondateur, est défini comme une pratique énergétique.

Le REIKI n'est pas une secte !

C'est l'énergie universelle de vie qui équilibre, régénère et renforce les capacités de défense et d'autoguérison de l'organisme. Le traitement Reiki permet de régler la dysharmonie, la perturbation de la circulation énergétique dans le corps. Comme toutes les pratiques alternatives il vient en complément d'un traitement médical, en aucun cas il ne s'y substitue. Il harmonise le corps et l'esprit, et permet à chacun de prendre sa santé "en mains" (le soin s'effectuant avec les mains). Se prendre en mains commence le jour où l'on décide d'être initié au Reiki : recevoir des séances et faire l'apprentissage des auto traitements, qui tout au long de la formation du premier degré à la Maîtrise ponctuent progressivement la montée du taux énergétique.

Une vraie thérapie douce où chaque personne évolue à son rythme.

Pour plus de renseignements vous êtes invités à essayer un soin lors de nos séances hebdomadaires un mardi soir au Dojo de 18h à 19h30.

Une belle reconnaissance : il entre dans certains hôpitaux en France

Renseignement auprès de : Liliane ☸ 06 62 40 46 76 - [lilianedeloues@gmail.com](mailto:lilianedeloues@gmail.com)

## RENCONTRE AVEC SASAKI SENSEÏ

Nouvelle et belle expérience pour les étudiants en shiatsu qui vont rencontrer, pour certains, pour la première fois Sasaki senseï pour une étude approfondie des méridiens dans ce si beau Centre Zen de la Falaise Verte en Ardèche !



## Agenda de mai 2018



**Pas de cours de shiatsu et de Qi gong du 30 Avril au 4 Mai mais du fait de tous les jours fériés de la semaine suivante, tous les élèves de Qi Gong sont les bienvenus sur les cours du lundi 7 Mai, s'il fait beau et qu'on peut pratiquer dans le jardin derrière le Dojo**

Mardi 1er mai : Férié

Mecredi 2 mai : Pas de cours de yoga

Vendredi 4 mai de 18h à 19h30 : Reiki - Technique de guérison énergétique

Lundi 7 mai : de 16h à 17H15 Qi Gong Les 6 harmonies - de 17h30 à 18H45 Qi Gong La Fille de Jade

Mardi 8 mai : Férié

Mecredi 9 mai : Pas de cours de yoga

Jeudi 10 mai : Férié

Vendredi 11 mai de 18h à 19h30 : Reiki - Technique de guérison énergétique

Mardi 15 mai de 18h à 19h30 : Reiki - Technique de guérison énergétique

Mercredi 16 mai de 17h30 à 18h30 : Yoga parent/enfant - Techniques ludiques pour découvrir le yoga et ses bienfaits

Vendredi 18 mai de 18h à 19h : Sophrologie - Relaxation, respiration et visualisation en vue de mobiliser nos ressources afin de rééquilibrer nos émotions et nos comportements

Vendredi 18 mai de 19h30 à 21h : Rigologie - Yoga du rire, improvisations, rythmes, sophrologie ludiques

Lundi 21 mai : Férié

Mardi 22 mai de 18h à 19h30 : Reiki - Technique de guérison énergétique

Mercredi 23 mai de 19h30 à 21h30 : Bouddhisme - Chercher le bonheur à l'intérieur de soi - Droupla Birgit

Vendredi 25 mai de 18h à 19h30 : Reiki - Technique de guérison énergétique

Samedi 26 mai de 9h à 12h : Wutao - Mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale associé au souffle

Mardi 29 mai de 18h à 19h30 : Reiki - Technique de guérison énergétique

**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