



## YOGA PREPARATION EXAMENS

Mercredi 6 juin et mercredi 13 juin de 15h15 à 16h15

Une séance avant les examens pour vos ados soumis à un niveau de stress particulièrement important en cette période de préparation et approche des examens

Stress psychologique (peur de l'échec, pression sociale), fatigue nerveuse, physique (souvent accentuée par de mauvaises postures assises pendant les révisions), fatigue oculaire....

Par quelques pratiques simples, le yoga va les aider à évacuer les douleurs physiques, à gérer angoisses et stress, à mieux se concentrer.

10€ la séance

Renseignement auprès de : Martine ☸ 06 07 60 15 70 [akasha.yoga@gmail.com](mailto:akasha.yoga@gmail.com)

## SOPHROLOGIE - Vendredi 18 mai de 18h à 19h

La sophrologie permet de lutter contre les troubles du sommeil.

La sophrologie, médecine reine de la lutte anti-stress, permet de réguler l'anxiété à l'origine des difficultés d'endormissement mais aussi de réveils durant la nuit ou d'éveils précoces. Grâce à des exercices simples de respiration et de concentration, on peut venir à bout de ces tracasseries qui causent, au quotidien, irritabilité et fatigue par manque de repos. Si vous êtes sujet à des difficultés à trouver le sommeil, la sophrologie par différentes techniques permet de réguler les troubles de manière autonome, et présente surtout l'avantage d'éviter la case médicaments et la prise de calmants et somnifères. Le problème de la plupart des insomniaques est leur incapacité à détacher leur esprit de leur problème de sommeil. Ils ruminent, ils angoissent à l'approche du coucher, par peur, une fois de plus, de rester les yeux grands ouverts pendant des heures. Un des grands principes de la sophrologie, le règne de la pensée positive, a des applications dans l'amélioration du sommeil par ses vertus apaisantes. Joint à des exercices de respiration, l'esprit est alors rempli d'images et de représentations positives qui amène le corps et l'esprit au relâchement et à l'endormissement.

Renseignement auprès de : Angélique CALLES DARRAS ☸ 06 26 92 08 91 - [angelique.calles@gmail.com](mailto:angelique.calles@gmail.com)



## 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

## STAGE DE WUTAO

Samedi 26 mai de 9h30 à 17h



## Agenda de mai 2018

**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**

**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** (cours supplémentaire de rattrapage) - Technique de guérison énergétique

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

**Samedi 9 et dimanche 10 juin : Shiatsu Introduction au bilan énergétique** - Formation de 12h à Marseille par Thierry Camagie

**Mercredi 6 juin de 15h15 à 16h15 : Yoga préparation examens**

**Mardi 12 juin de 8h à 11h30 : Qi gong** sur la plage de Fabregas suivi d'un brunch au Cabanon, ouvert à tous les élèves de Qi Gong

**Mercredi 13 juin de 17h30 à 18h30 : Yoga parent/enfant** - Techniques ludiques pour découvrir le yoga et ses bienfaits

**Mercredi 13 juin de 15h15 à 16h15 : Yoga préparation examens**

**Jeudi 14 juin de 18h30 : Qi gong** sur la plage des Bonnettes au Pradet suivi d'un pique-nique, ouvert à tous les élèves de Qi Gong

**Vendredi 15 juin de 18h à 19h : Sophrologie** - Relaxation, respiration et visualisation en vue de mobiliser nos ressources afin de rééquilibrer nos émotions et nos comportements

**Vendredi 15 juin de 19h30 à 21h : Rigologie** - Yoga du rire, improvisations, rythmes, sophrologie ludiques

**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

**STAGE DE WUTAO®**  
Samedi 26 mai 2018  
De 9h30 à 17h

Le wutao®  
enracine  
sa pratique dans  
des mouvements  
ondulants et spiralés  
pour s'harmoniser avec  
le mouvement de vie et  
réinsuffler à sa gestuelle  
sa dynamique naturelle  
aidée du souffle.

Une journée pour  
respirer avec  
conscience,  
danser et aimer.

Stage animé par  
virginie brasset,  
professeure  
certifiée  
de Wutao®.  
Tarif: 80€

Pratiquer l'écologie corporelle

Dojo Esprit Zen  
Le plein sud - Chemin de terre rouge  
La Valette du Var

Virginie BRASSET  
Tél. : 06 48 48 84 57  
[virginiebrasset21@orange.fr](mailto:virginiebrasset21@orange.fr)  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)