



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Mai 2024 n° 261

ATELIER YOGA

Dimanche 2 juin 2024 de 9h30 à 12h

"Postures en flexions et souffle dynamisant"



Les postures de flexion offrent une variété de bienfaits pour le corps et l'esprit (étirement et assouplissement de la colonne vertébrale entre autres).

Les flexions latérales apportent une plus grande élasticité aux poumons, revitalisent le corps, réduisant stress et fatigue des épaules, de la poitrine, du cou et du dos .

Une longue séance lors d'un atelier permet d'approfondir les postures, les techniques de respiration et de méditation, de prendre le temps d'interroger et de ressentir pleinement les effets de la pratique. Un temps pour soi, en conscience.

Pas besoin d'être un yogi expérimenté !

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site [ICI](#)

Contact : Martine PROTO 06 07 60 15 70 ou akasha.yoga83@gmail.com

Tarif : Adhérent : 28 € Non adhérent : 38 €

Le centre bouddhiste KTT de Toulon-Hyères a le plaisir d'accueillir Lama RABSEL au DOJO ESPRIT ZEN à La Valette du Var

mercredi soir 29 mai 2024 de 19h30 à 21h30

pour un enseignement en présentiel et sur ZOOM sur le thème :
« Connaissance de soi et relation aux autres »



KTT
BOUDDHISME
TIBÉTAÏN

ENSEIGNEMENT

Mercredi 29 MAI 2024 de 19H30 à 21H30
au Dojo Esprit Zen à La Valette
et visible aussi sur ZOOM, sur le thème:

**« Connaissance de soi et
relation aux autres »**

Par lama Rabsel



Tarif : 10 euros (7 euros pour les tarifs réduits)
Inscription obligatoire en présentiel et sur Zoom

Renseignements et inscription à: toulonhyeres@dhagpo.org
ou par téléphone au 06 25 36 63 04.

Organisé par le centre bouddhiste tibétain KTT de Toulon-Hyères, en lien avec le centre régional Institut Karmapa, rattaché au centre européen Dhagpo Kagyu Ling

Le bouddhisme nous instruit sur la nature d'un soi illusoire auquel nous nous identifions de manière erronée. Par un entraînement à la bienveillance et à une connaissance authentique de ce que nous sommes véritablement, nous apprendrons à créer les bases d'une relation aux autres bien plus harmonieuse et source de bonheur.



Après une retraite traditionnelle de 3 ans de 1998 à 2001, lama Rabsel s'est engagé dans la vie monastique à Kundreul Ling (le Bost) et l'enseignement du Bouddhisme en France et en Italie.

Inscription obligatoire en présentiel et sur Zoom

Pour le présentiel, il serait préférable de porter votre coussin ou une chaise pliante (en plastique ou en bois)

Tarif : 10 euros (7 euros pour les tarifs réduits)

Renseignements et inscription à: toulonhyeres@dhagpo.org

ou par téléphone au 06 25 36 63 04.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site : [ICI](#)