



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Décembre 2023 n° 244

---

## **Dernier week-end d'initiation au shiatsu de l'année** Samedi 9 décembre de 13h à 19h30 et dimanche 10 décembre de 9h à 16h

**Vous êtes passionné de culture japonaise et fasciné par l'énergétique chinoise ?**

**N'hésitez plus !**

Le shiatsu est à la convergence des 2. Ce week-end vous offre l'opportunité de prendre soin de vous-même et des autres à travers cette technique ancestrale.



**INITIATION AU SHIATSU**

**9/10 décembre 2023**

Pratique sur les méridiens d'acupuncture à partir des outils de l'énergétique traditionnelle chinoise

+ 06 14 59 75 57 [www.shiatsu-var.com](http://www.shiatsu-var.com) Tarif : 144 €

Grâce au do-in, aux étirements de méridiens, le qi gong et le shiatsu, vous développerez votre perception de l'énergie et comment la faire circuler harmonieusement.

Avec un maximum de 12 participants, vous pourrez pratiquer à partir de l'observation directe de l'enseignant et être réajusté en temps réel par ce dernier.

Ce cours de base s'adresse à tout public et vous permettra de dispenser un shiatsu familial de qualité à votre famille et vos proches.

Si à l'issue de cette période, vous souhaitez approfondir votre expérience, vous aurez la possibilité d'intégrer nos formations.

Praticien bien-être et relaxation Programme de formation [ici](#)

Praticien Shiatsu des méridiens Programme de formation [ici](#)

Energéticien expert en Shiatsu Programme de formation [ici](#)

Retrouvez plus d'informations sur notre site [shiatsu-var](#)

Tarif pour les 2 journées : 144 €

Contact : Nathalie VITRY 06 14 59 75 57 ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

# Le centre bouddhiste KTT de Toulon-Hyères a le plaisir d'accueillir droupla Dorje Gyamtso, pour un enseignement

mercredi 6 Décembre 2023 au Dojo Esprit Zen à La Valette de 19h30 à 21h30

**KTT**  
Toulon - Hyères

BOUDDHISME  
TIBÉTAIN

## ENSEIGNEMENT

**Mercredi 6 Décembre 2023 de 19H30 à 21H30**  
au Dojo Esprit Zen à La Valette  
en présentiel ou sur ZOOM, sur le thème:

### « Les 8 Consciences »

Par droupla Dorje Gyamtso  
( Pierre Paret )



Les huit consciences concernent l'esprit des êtres ordinaires, continuellement pris dans la dualité.

Tarif : 10 euros ( 7 euros pour les tarifs réduits )  
**RESERVATION OBLIGATOIRE** au 06 25 36 63 04 ou par mail : [toulonhyeres@dhagpo.org](mailto:toulonhyeres@dhagpo.org)

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

Droupla Dorje Gyamtso a effectué une retraite de 3 ans dans le Centre d'Études Tibétaines de Montchardon, Karma Migyur Ling, sous l'autorité de Lama Teunsang.

L'enseignement sera en présentiel et sur ZOOM et portera sur le thème :

### « Les 8 Consciences »

*Les huit consciences concernent l'esprit des êtres ordinaires, continuellement pris dans la dualité.*

Pour des raisons de sécurité, nous ne pouvons accueillir pas plus de 20 personnes en présentiel au Dojo Esprit Zen de la Valette. Si vous êtes intéressés par cet enseignement en présentiel, il faut donc vous inscrire rapidement .

**Tarif : 10 euros ( 7 euros pour les tarifs réduits )** par enseignement, en présentiel ou sur zoom

**Inscription obligatoire en présentiel et sur Zoom**

**Renseignements et inscription à :** [toulonhyeres@dhagpo.org](mailto:toulonhyeres@dhagpo.org) (en précisant bien votre choix en présentiel ou sur zoom) ou par téléphone au 06 25 36 63 04 ( Michèle)

- *Pour ceux qui se seront inscrits en présentiel, le paiement se fera uniquement sur place juste avant l'enseignement.*
- *Pour ceux qui désirent rejoindre l'enseignement sur zoom, l'inscription et le règlement doivent s'effectuer plusieurs jours avant l'enseignement.*
- *Pour ceux qui désirent rejoindre l'enseignement sur zoom du mercredi 6 Décembre, à la place du 25 Octobre, le règlement doit s'effectuer plusieurs jours avant l'enseignement. Prendre contact avec le mail [toulonhyeres@dhagpo.org](mailto:toulonhyeres@dhagpo.org) pour connaître les modalités de paiement.*