



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Février 2024 n° 253

2024 – L'année du dragon de bois



Pour les Chinois, le dragon représente la puissance, la force, la prospérité, la créativité et la protection. Cette année, il est associé à l'élément bois. Quelles vont être les influences de cette association sur l'année à venir, selon la vision taoïste ?

Vous voulez en savoir plus? Cliquez [ici](#) ➡

Pour être sûr de voir toutes nos vidéos, abonnez-vous à notre chaîne youtube en cliquant [ici](#) ➡

Petit retour sur le salon du bien-être à Hyères



C'est avec un grand plaisir que Wilfried Hess, spécialiste en shiatsu certifié de notre école a représenté SENS EN EVEIL lors des journées du bien être qui se sont déroulées à Hyères les 9,10 et 11 février 2024.

Merci à lui mais aussi à Sabrina TACHEVIN (certifiée), Anne Claire et Julia (toutes deux en 2ème année de formation) de l'avoir accompagné au cours de ces trois journées intenses 🙏

Un week-end riche en rencontres et partages, au cours duquel les passants ont pu découvrir les vertus du shiatsu en recevant un soin sur place.>`

Témoignage de Julia, élève en 2ème année : " Une belle expérience de rencontres et de pratiques au salon du bien-être à Hyères...L'occasion de faire découvrir le shiatsu au plus grand nombre! "



Une très belle expérience à renouveler sans aucun doute 🍷

Si vous souhaitez en savoir plus sur cette discipline ancestrale, n'hésitez pas à consulter notre site internet www.shiatsu-var.com ou à contacter notre formatrice, Nathalie VITRY, qui se fera un plaisir de répondre à vos questions.

Mail : senseneveil83@gmail.com

Téléphone : 06 14 59 75 57

La recette de Maryse

Lentilles - coco - patate douce



Comme promis, voici la fameuse recette de lentilles de Maryse, que nous avons eu l'immense plaisir de goûter lors de notre dernier atelier sur la diététique préventive selon l'énergétique chinoise...

Pour 4 personnes:

20cl de lait de coco sel/poivre

800g de bouillon de légumes ou volaille

250g de lentilles vertes crues

2 cas de concentré de tomates

épices : 1 cac de curcuma, de curry, de coriandre, de cumin et une belle pincée d cannelle

4 carottes/1 patate douce (400g)

2 càs d'huile d'olive

1 oignon/1 gousse d'ail

Émincez oignon/ail. Faites- les revenir 5 min à feu doux avec l'huile d'olive. Pendant ce temps, on épluche patate douce/ carottes, on les coupe en cubes. Ajoutez ensuite les épices dans la sauteuse pour les torréfier 1 minute puis mettez la totalité les légumes. Mélangez, ajoutez 1/3 de verre de d'eau, couvrez, laissez cuire 10 minutes. Pendant ce temps, rincez les lentilles. Au bout de 10 minutes, ajoutez le concentré de tomates, les lentilles, le bouillon, mélangez et couvrez 30 minutes.

Au bout des 30 minutes, ôtez le couvercle, ajoutez le lait de coco, assaisonnez avec sel/poivre et laissez encore 10 minutes de cuisson sans le couvercle pour que le tout épaississe et prenne la bonne consistance.

Un grand merci pour ce partage et régalez-vous bien 😊

Horaires des cours hebdomadaires de Qi-Gong la semaine prochaine



⚠ Petit rappel !

La semaine prochaine, en raison d'un stage de shiatsu et des vacances scolaires, les horaires des cours sont modifiés. Ainsi, il n'y aura pas cours le matin et des créneaux supplémentaires vous sont proposés en fin de journée:

Lundi 26 de 16h30 à 17h45

Mardi 27 de 17h30 à 18h45 comme d'habitude

Mercredi 28 de 17h45 à 19h Comme d'habitude

Jeudi 29 de 16h30 à 17h45

La seconde semaine, celle du 4 au 8 mars, il n'y aura pas cours du tout... Profitez-en pour bien vous reposer, et pourquoi pas réviser votre enchainement, accessible depuis notre chaine YouTube [ici](#)