



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Mars 2024 n° 255

Atelier mobilisations ostéopathiques



Parce-que nous avons à coeur de mettre à votre disposition tous les outils nécessaires pour une approche plus fine et complète du jusha...

Le 26 janvier, élèves et praticiens en shiatsu ont eu l'occasion de participer à un atelier, animé par Marion GONDARD, ostéopathe diplômée.

Essentiellement basée sur la pratique, cette journée leur a permis d'expérimenter diverses mobilisations sur les articulations afin de percevoir les limitations de mouvements et les blocages ainsi que les techniques de décompression ostéopathiques associées....

Une pratique bien complémentaire au shiatsu !

Pour un aperçu en image de cette journée, Cliquez [ici](#) ➡

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

**Le centre bouddhiste KTT de Toulon-Hyères a le plaisir
d'accueillir Lama GUETSO au DOJO ESPRIT ZEN à La
Valette du Var
mercredi soir 20 Mars 2024 de 19h30 à 21h30**

**pour un enseignement en présentiel et sur ZOOM sur le thème :
« De la Générosité à la Sagesse »**



La pratique de la générosité, de l'éthique, de la patience, de la persévérance et de la méditation s'effectue sous le signe de la sagesse. Cela s'adresse à tous ceux qui souhaitent accomplir les deux bienfaits, le sien et celui des autres. Nous verrons avec lui chaque acte vertueux ainsi que leurs fonctions dans notre vie quotidienne avec partages et échanges.

Lama Guetso a effectué deux retraites traditionnelles de trois ans au monastère de Keundreul Ling en Auvergne où il vit actuellement. C'est un lama laïc engagé dans l'activité du lieu.

Il enseigne depuis vingt ans en France dans les KTTs et les groupes de Dharma.

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.