



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Octobre 2024 n° 276

## Ateliers Tao des saisons

Ça commence la semaine prochaine !



Vivez l'automne en toute sérénité, équilibre et énergie grâce à l'énergétique chinoise






Associée à l'énergie du poumon et du gros intestin, c'est le moment de laisser notre esprit rentrer progressivement dans la **quiétude** (qualité Yin) et l'**introspection** (énergie du **Métal**)...

Nous vous proposons une approche globale, sur 6 heures de cours, réparties sur trois mardis soir, de 19h à 21h

### Au programme

- Aspect théorique en médecine chinoise de l'élément
- Diverses techniques d'autotraitement
- Étirements des méridiens et qi gong de renforcement des organes de la saison
- Points d'acupression correspondants
- Do-in
- Diététique de la saison (aliments et cuisson à privilégier)
- Visualisation des organes et sons de guérison
- Support pédagogique

### Calendrier 3 mardis par saison

-  Automne, élément Métal, Poumon/Gros intestin : 8 oct – 15 oct – 29 oct
-  Hiver, élément Eau, Reins/Vessie : 5 nov – 19 nov – 3 dec
-  Printemps, élément Bois, Foie/Vésicule biliaire : 4 fev – 25 fev – 11 mars
-  Intersaison, élément Terre, Rate/Estomac : 25 mars – 1 avril – 22 avril
-  Été, élément Feu, Cœur/intestin Grêle : 6 mai – 20 mai – 3 juin

Plus d'informations [ICI](#)

Renseignements et inscription : Nathalie VITRY 06 14 59 75 57

ou [senseveil83@gmail.com](mailto:senseveil83@gmail.com)

Tarifs :

70€ par élément (soit 3 fois 2 heures)

ou 280€ pour les 5 éléments

*Sous réserve d'adhésion à l'association Sens en éveil (30€ valable du 01 septembre 2024 au 31 août 2025)*

## Le centre bouddhiste KTT de Toulon-Hyères a le plaisir d'accueillir droupla Valentin au DOJO ESPRIT ZEN à La Valette du Var mercredi soir 9 octobre 2024 de 19h30 à 21h30

pour un enseignement en présentiel et sur ZOOM sur le thème :  
« La colère-Aversion »



**KTT**  
Toulon-Hyères

**BOUDDHISME  
TIBÉTAÏN**

**ENSEIGNEMENT**

**Mercredi 9 OCTOBRE 2024 de 19H30 à 21H30**  
au Dojo Esprit Zen à La Valette  
et visible aussi sur ZOOM, sur le thème:

**« Colère-Aversion »**  
Par droupla Valentin



Que faire avec notre colère-aversion ? Le bouddhisme propose des méthodes pour reprendre le contrôle de nos émotions et nous libérer de leur emprise. Lors de cet enseignement, Droupla Valentin expliquera comment travailler avec notre colère-aversion.

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

Renseignements et inscription à : [toulonhyeres@dhagpo.org](mailto: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

**Que faire avec notre colère-aversion ?** Le bouddhisme propose des méthodes pour reprendre le contrôle de nos émotions et nous libérer de leur emprise. Il s'agit d'un mouvement intérieur et progressif de l'esprit qui sera témoin d'un décroissement des distractions et autres perturbations. Leur baisse d'intensité offrira une ouverture permettant de comprendre l'origine des émotions ainsi que la façon dont elles influencent nos pensées, discours et actions. Lors de cet enseignement, Droupla Valentin expliquera comment travailler avec notre colère-aversion.

*Droupla Valentin a effectué 4 retraites de 3 ans au monastère de Keundreul Ling en Auvergne. Après sa dernière retraite en 2011, il vit comme laïc à proximité du monastère du Bost et enseigne dans les différents centres du 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](mailto:toulonhyeres@dhagpo.org)**

ou par téléphone au 06 25 36 63 04.

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

**Soirée de Méditation et Bain de Gong**  
**Renforcez votre courage et votre rayonnance**  
**Samedi 5 octobre de 20h00 à 22h00**

Le mois d'octobre, le dixième mois de l'année, représente le corps radieux dans la numérologie tantrique. Le corps rayonnant (10e corps) représente l'agrandissement de votre aura qui vous permet d'agir avec courage. Il est responsable du courage, par lequel vous agissez même lorsque vous avez peur. Vous dépassez vos propres attentes et vous surmontez les peurs et les limites que vous vous imposez. En renforçant votre courage, vous renforcez également votre rayonnement, votre aura et votre lumière protectrice.

**SOIRÉE  
MÉDITATION ET BAIN GONG**

*à la Valette du Var*



*Renforcez votre courage et  
votre rayonnance*

**samedi 5 octobre 2024**

**de 20H00 à 22H00**  
(sur réservation uniquement)

**Tarif 25 euros**

DOJO Esprit Zen 766 chemin de Terre Rouge  
Le Plein Sud 83160 La Valette du Var



Informations et réservations

07 81 37 63 70

lynnthiry@gmail.com

Rejoignez-nous pour cette Soirée de Méditation et Bain Gong! Connectez-vous à votre courage, à votre lion à l'intérieur. Rayonnez votre lumière et votre puissance. Enfin détendez-vous profondément aux sons harmonieux du gong.

***17 personnes maximum! Inscrivez-vous!***

**Renseignements et inscription : [lynnthiry@gmail.com](mailto:lynnthiry@gmail.com) - 07 81 37 63 70**

**Tarifs : 25 euros**

Plus d'informations sur notre site : [ICI](#)