

« Pensez à toute la beauté qui reste autour de vous, et soyez heureux » Anne FRANCK



« Si tu aimes la Nature, tu trouveras la beauté partout » Vincent VAN GOG

### **DES NOUVELLES DES ACTIVITÉS D'AÔÛT**

**Présentation du Reiki lors des parenthèses enchantées du 17 août et 1<sup>er</sup> septembre au Dojo** à des participantes très intéressées..

Un grand MERCI à : André, Agnès, Caroline, Carole F, Joëlle, Odile, Philippe, Sonia, Viviane, Laura venus prêter « *main forte de Reiki* » pour des séances très appréciées.

**Une séance de Do In / Tao / Qi Gong** à La Garde dans le cadre des journées « Activités d'été pour les Séniors », avec 6 participantes ! (journées du gros orage !

### **DATES À VENIR EN SEPTEMBRE**

**Portes ouvertes au Dojo (Reiki dimanche 11 de 11 h à 12 h)**

**Reprise des cours le jeudi 15 septembre**

**Do In / Tao / Qi Gong à la Salle Art et Culture à La Garde  
de 14 h à 15 h 45**

**REIKI au Dojo de 18 h à 19 h 30**

**Tao des saisons le 17**

### **ET OCTOBRE**

**Tao de la Vitalité samedi 1<sup>er</sup>**

**REIKI Initiation au 2<sup>ème</sup> degré les 15 et 16**

**Sophrologie : l'Enfant Intérieur ½ les 22 et 23**

# **LES ACTIVITÉS**

## **Do In /Tao / Qi gong à La Garde le 15**

Reprise en douceur dans une nouvelle grande et belle salle (Art et Culture 301 Av F. Roosevelt)  
Le créneau qui nous est offert est de 14 à 16 h – le cours commence à 14 h 15 et se termine à 15 h 45 – la salle est libérée à 16 h).

Les étirements doux et la pratique du Qi Gong réveillent nos énergies bloquées pour une bonne circulation, une grande détente, et une meilleure santé, sans oublier le plaisir de se retrouver !

## **Reiki au Dojo le 15 de 18 h à 19 h30**

Retrouver le plaisir d'échanger des soins, l'énergie du Dojo et celle du Groupe sera notre Soleil d'automne !!! Comme toute activité, il est indispensable de pratiquer régulièrement. Ces moments sont particulièrement enrichissants et bénéfiques. N'hésitons pas à parler du Reiki autour de nous et d'inviter des « non-initiés » à recevoir un soin.

## **Tao de l'automne le 17 (élément métal, organe : Poumon/Gros Intestin)**

**À la Londinière de 9 h 30 à 17 h. pour se mettre en accord avec l'énergie de la saison.**

**Merci de vous inscrire dès que possible.**

La couleur est le gris, la saveur de type piquant et croquant (légumes et céréales : ail, céleri, chou rave, fenouil, navets, oignons, poireaux, radis, riz. Condiments : alcool, aneth, anis étoilé, huile de soja, jasmin, menthe, moutarde, muscade, origan, pistache, poivre noir)

Nous pratiquerons les étirements spécifiques des méridiens Poumons et Gros Intestin et le Qi Gong du métal.

## **Tao de la Vitalité le 1<sup>er</sup> octobre**

**À la Londinière de 9 h 30 à 17 h. Merci de vous inscrire avant le 24.**

Il est important de « relancer » l'énergie vitale régulièrement et de maintenir l'équilibre Yin/Yang. Une journée durant laquelle les exercices alterneront dynamisme et détente, une façon agréable de dénouer les articulations et libérer les tensions.

## **REIKI - Initiation au 2<sup>ème</sup> degré les 15 et 16**

**À la Londinière de 9 h 30 à 17 h. Merci de vous inscrire avant le 1<sup>er</sup> octobre.**

**Le 15** Initiation à la 1<sup>ère</sup> partie (les symboles Racine et Sacré) pour les initiés au 1<sup>er</sup> degré depuis plus de 8 mois.

**Le 16** Initiation à la 2<sup>ème</sup> partie (les symboles Solaire et Cardiaque) pour les personnes déjà initiées à la 1<sup>ère</sup> partie depuis au moins 2 mois.

## **Sophrologie : l'Enfant Intérieur les 22 et 23**

**À la Londinière de 9 h 30 à 17 h. Merci de vous inscrire avant le 8 octobre.**

**Le stage se fera pour au moins 6 personnes (plus de renseignements sur le site).**

En gardant caché, "l'enfant blessé" que l'on porte en soi, il contamine la vie par des accès de colère, des actions démesurées, des problèmes de dépendance, des difficultés d'ordre relationnel (couple, parent-enfant, relations amoureuses malsaines). Le libérer est indispensable pour favoriser sa croissance, et permettre à « l'Enfant Doué » de se développer sainement.

Cette rencontre importante s'adresse à toute personne en recherche d'un mieux-être, sans avoir eu la sensation d'une enfance perturbée. Les pratiques peuvent dévoiler des pans de vie oubliés ou occultés à l'origine d'un mal-être qui survient sans raison apparente.

***P.S. Si vous avez envie de transmettre les bonnes recettes (que vous aimez faire déguster lors des stages) n'hésitez pas à les envoyer à Joëlle : [j.lemarrec07@gmail.com](mailto:j.lemarrec07@gmail.com). Elle se fera un plaisir de les partager avec tout-e-s les adhérent-e-s.***



Download from  
**Dreamstime.com**  
This watermarked image is for previewing purposes only.

2464099  
Aleksy Kondratyuk | Dreamstime.com