

« Quand votre esprit est trop étroit, les petites choses vous agitent facilement.
Faites de votre esprit un océan »

Lama Thribten Yeshe



RAPPEL DES ACTIVITÉS DE JANVIER

SOPHROLOGIE

Le 28, le *temps* d'une journée bien occupé pour apprivoiser et accueillir au mieux le *temps* qui passe et celui que l'on envisage... en sachant que le plus important est *l'instant présent* !

EN FÉVRIER



La belle journée des maîtres

LE JEU DU TAO

Il reste des places pour le samedi 25
Inscriptions jusqu'au 22

DATES À VENIR EN MARS

Samedi 4 TAO DE LA VITALITÉ

Merci de confirmer votre inscription avant le 1^{er}

Samedi 11 Initiations REIKI

***Voir les détails plus bas**

Samedi 18 TAO DES SAISONS

Merci de confirmer votre inscription avant le 15

Samedi 25 SOPHROLOGIE

***Voir les détails plus bas**

Inscriptions jusqu'au 22

LES ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

(même pendant les vacances scolaires)

Do In /Tao / Qi gong à La Garde Salle Art et Culture les jeudis

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).

En début de séance, le Do In sert de préambule, il agit comme une douche énergétique et prépare le corps et l'esprit pour les exercices.

Les étirements doux et la pratique du Qi Gong réveillent nos énergies bloquées pour une bonne circulation, une grande détente, et une meilleure santé !

Le Tao par ses multiples aspects équilibre le Yin et le Yang. Les exercices évoluent et descendent de plus en plus profondément dans les corps physique et émotionnel.

Une pratique ludique de santé et de longévité, qui se termine par un moment de relaxation afin

« d'intégrer » le bien-être et laisser poser l'énergie.

Reiki USUI au Dojo Esprit Zen à La Valette de 18 h à 19 h30

C'est toujours un grand plaisir d'échanger les soins, l'énergie du Dojo et les moments de paroles. Comme toutes les activités, il est indispensable de pratiquer régulièrement pour maintenir un taux vibratoire plus élevé et progresser sur tous les plans. Ces moments

sont particulièrement enrichissants et bénéfiques : il y a toujours des questionnements, et c'est un plaisir de chercher des réponses !
N'hésitons pas à parler du Reiki autour de nous et d'inviter des « non-initiés » à recevoir un soin et des informations.

LES JOURNÉES À THÈME **à La Londinière de 9 h 30 à 17 h**

REIKI USUI

2 journées d'initiations sont prévues : les 11 mars et 1^{er} avril en attente d'inscriptions.

N'hésitez pas à vous renseigner si vous vous sentez prêts à passer à l'étape supérieure. Certains d'entre vous peuvent prétendre au 2^{ème}, 3^{ème} degrés ou à la Maîtrise. Il est souvent difficile de trouver une date qui convienne à plusieurs personnes, et il est plus agréable de former un groupe du même niveau pour partager ce moment important.

SOPHROLOGIE : Développement de l'Enfant Doué

À la suite des deux sessions de l'Enfant Intérieur un troisième volet du **Développement de l'Enfant Doué** est proposé.

Il fait suite aux travaux entrepris lors des précédents stages mais reste ouvert à toute personne sur le chemin d'évolution personnelle et à la recherche de sa vraie nature à respecter.

Pour une approche approfondie il serait souhaitable de pratiquer lors d'un week-end : une journée consacrée au bilan de la connaissance de son « Enfant Intérieur » et ses projets dans la réconciliation, afin de mettre en place pendant une journée la reconnaissance de l'existence de **l'Enfant Doué** et les aides pour son **Développement**.

Ce stage pourrait se faire les 25 et 26 – Inscriptions jusqu'au 20 – 100 € (possibilité de régler en plusieurs fois).

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. Elle se fera un plaisir de les partager avec tout-e-s les adhérent-e-s.



AU FIL DU

TAO

Bon cadeau

Une séance individuelle de sophrologie
ou une journée "Tao des saisons"

ou un mois de séances Reiki ou un mois de séances Do In / Qi Gong / Tao

Liliane Deloues : 06 62 40 46 78 - www.aufildutao.com

AU FIL DU



Un moment offert pour « se faire du bien », se retrouver,
prendre soin de Soi, renouveler l'énergie dans le calme et
la douceur ! ...



Bon cadeau

.....
de la part de

pour

Bon valable jusqu'au

Une séance individuelle de sophrologie
ou une journée "Tao des saisons"
ou un mois de séances Reiki
ou un mois de séances Do In / Qi Gong / Tao

www.aufildutao.com