



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Novembre 2025 n° 337

---

**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 26 novembre 2025 de 19h30 à 21h30**

**pour un enseignement en présentiel et sur ZOOM sur le thème :  
« Comment cultiver la joie au quotidien »**



🙏 Nous entretenons souvent une idée empreinte de jugement à propos de notre existence humaine.

La vie et les attentes de chacun sont différentes, cependant fonder toute notre existence sur des situations extérieures aléatoires nous empêche d'apprécier le moment présent.

💡 Droupla Valentin expliquera l'approche bouddhiste à la joie et donnera quelques méthodes pour la développer.

🏠 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.

**Date :** Mercredi 26 Novembre 2025 de 19h30 – 21h30

💻 En présentiel et en direct sur Zoom

**Tarif :** 10 € (7 € tarif réduit)

**Inscription obligatoire auprès du KTT :**

- pour le présentiel (places limitées) avec paiement le soir de l'enseignement

- pour le Zoom, inscription quelques jours avant afin de pouvoir recevoir le lien zoom, après paiement sur le RIB du KTT

✉ toulonhyeres@dhagpo.org / 06 25 36 63 04

**Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/meditation-bouddhiste>

**Pour le présentiel :**

→ Apportez votre coussin ou une chaise pliante

→ Merci de vous garer le long de la route et non dans le parking de la résidence

**Vendredi 28 novembre**

---



**De 9h30 à 12h30 : Tao des saisons**  
"Élément Eau"

Retrouver l'harmonie naturelle en suivant le rythme de la Vie.  
Un rendez-vous à chaque saison

**Infos :** Nathalie 06 14 59 75 57 ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com) / **Tarif :** 70 € par élément ou 300 € pour le cycle complet des 5 éléments

👉 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/tao-des-saisons>

---

**Samedi 29 novembre**

---



**De 9h à 12h : Drainage du visage**  
"Révisions visage et protocole drainage profond du ventre"

Apprenez à rétablir la circulation de la lymphe et l'élimination des toxines en stimulant délicatement les canaux lymphatiques

**Infos :** Nathalie 06 14 59 75 57 ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

**Tarif :** 39 € adhérent – 49 € non adhérent

👉 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/ateliers-thematiques>

---



**De 13h à 19h30 : Tao des saisons**  
"Élément Eau"

Retrouver l'harmonie naturelle en suivant le rythme de la Vie.  
Un rendez-vous à chaque saison

**Infos :** Nathalie 06 14 59 75 57 ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com) / **Tarif :** 70 € par élément ou 300 € pour le cycle complet des 5 éléments

👉 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/tao-des-saisons>

---

**Dimanche 30 novembre**

---



**De 9h30 à 11h30 : Relaxo danse**  
"Trésor intérieur"

Connexion corps, coeur, esprit grâce à la respiration, la méditation dansée et la relaxation pour optimiser votre énergie et réguler le système nerveux.

**Infos :** Marie-France 06 22 60 61 54 ou [prana.zen.asso@gmail.com](mailto:prana.zen.asso@gmail.com) / **Tarif :** de 25 à 30 euros

👉 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/relaxo-danse>



### **De 15h à 17h : Cercle féminin sacré**

" La femme et la déesse en moi ! "

Partage de connaissances traditionnelles sacrées autour de la féminité.

Reconnexion à l'énergie yin et rencontre avec votre essence, sensualité ...

**Infos :** Ana 07 83 42 50 61 ou [euhumanizo@gmail.com](mailto:euhumanizo@gmail.com) / **Tarif :** variable selon option

👉 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/cercle-feminin-sacre>