



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Février 2026 n° 349

Le centre bouddhiste KTT de Toulon-Hyères a le plaisir d'accueillir lama Tsultrim au DOJO ESPRIT ZEN à La Valette du Var Mercredi soir 25 février 2026 de 19h30 à 21h30



pour un enseignement en présentiel et sur ZOOM sur le thème :
«L'orgueil facteur de souffrance ?»



En Occident, l'orgueil n'est pas perçu comme un défaut mais plutôt comme une qualité liée à la maîtrise de soi et des autres. Mais cette émotion perturbe l'esprit profondément lorsqu'elle n'est pas purifiée.



Lama Tsultrim expliquera comment pacifier l'esprit à travers la Méditation pour développer le respect et la confiance envers soi-même et les autres



Lama Tsultrim a accompli deux retraites traditionnelles de trois ans sous la guidance de Guendune Rinpoché. Puis elle a continué à étudier et à pratiquer la méditation pendant vingt ans. Maintenant laïque, elle enseigne dans de nombreuses villes en France et à l'étranger.



17 Mercredi 25 Février 2026 de 19h30 – 21h30



En présentiel et en direct sur Zoom



Tarif : 10 € (7 € tarif réduit)



Inscription obligatoire auprès du KTT :



toulonhyeres@dhagpo.org / 06 25 36 63 04

- 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

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

🔥 2026 - Année du Cheval de Feu 🐎

Le 17 février 2026 s'ouvre une année placée sous le signe du **Cheval de Feu**, expression la plus haute du **Yang**.



Symbole de **liberté, d'énergie et de mouvement**, le Cheval est associé à l'action, à l'audace et au désir d'avancer.

L'élément **Feu** vient renforcer ces qualités. Dans la pensée taoïste, il est l'élément du **Cœur**, siège de l'Esprit (*Shen*). Cette année de renouveau invite à avancer avec passion tout en restant **centré**, à unir **intellect et intuition**, action et écoute intérieure.

Face à une énergie intense et parfois chaotique, cultiver l'harmonie devient essentiel : **ralentir quand il le faut, nourrir le vivant en soi, pratiquer le Qi Gong et respecter les principes du Yang Sheng** (art taoïste de nourrir la vie en préservant l'équilibre du corps, de l'énergie et de l'esprit, en harmonie avec les rythmes de la nature).

C'est en pacifiant le Feu intérieur que le Cheval retrouve sa justesse et sa sagesse. ✨

Le Nouvel An chinois 2026 nous invite ainsi à oser le changement, à écouter notre énergie intérieure et à avancer avec confiance vers de nouveaux horizons. ✨