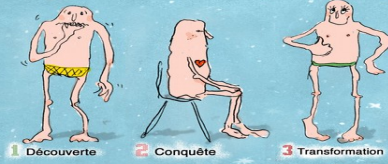


Sophrologie



Une idée, mais pas que !

Je vous offre une invitation pour deux, pour vous faire découvrir la cérémonie du Thé !

Ce cadeau est utilisable sans limite de dates.

Vous trouverez ci-dessous une explication des bienfaits de la cérémonie du thé . Elle se compose en une partie, et je vous propose d'invité une personne de votre choix pour partager la cérémonie du thé.

Vous trouverez toutes les explications dans le texte qui suit.

[Sophrologie1.2.3](#)

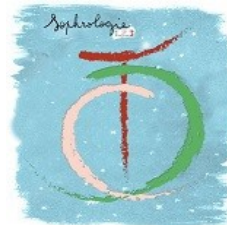
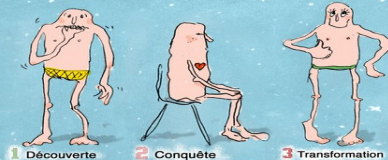
Cabinet de sophrologie **Sophrologie 1.2.3**

155 rue Paul Bellamy 44 000 Nantes

-Tel :06.78.70.53.96 -

Mail: sophrologie123@hotmail.fr - Site : <http://sophrologie123-nantes.fr>

Sophrologie



Cérémonie du Thé



Bienveillance, sérénité, paix, dévotion

Au Japon, ou « service japonais du thé », appelée chanoyu sadō, ou chadō est un art traditionnel inspiré en partie par le bouddhisme zen dans lequel le thé vert en poudre, ou matcha, est préparé de manière codifiée par un praticien et est servi à un petit groupe d'invités dans un cadre calme et qui, vu d'Occident, peut évoquer une cérémonie.

La cérémonie du thé a lieu dans le silence, et ce silence vous ouvre à la perception de tous vos sens, l'écoute des bruits qui vous entourent, des odeurs, du toucher, du goût, et du temps qui s'écoule. Les rituels de la cérémonie du thé vous guident et vous aident à accepter ce qui est là, ici et maintenant.

La cérémonie débute dans le cabinet une fois rentré dans le cabinet vous prenez le temps de respirer et de découvrir votre environnement.

Lorsque vous vous sentez prêt, vous accrochez vos manteaux sur l'armoire, vous vous déchaussez, et enfiler les chaussettes qui sont à votre disposition. Avant de vous installer sur une chaise ou sur des coussins, confortablement, sans contrainte ni gêne corporelle vous ouvrez la porte.

J'entrerai alors pour vous saluer et m'asseoir avec vous dans le silence,

La cérémonie du thé se déroulera ensuite de la manière suivante :

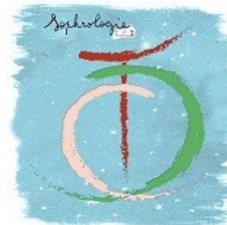
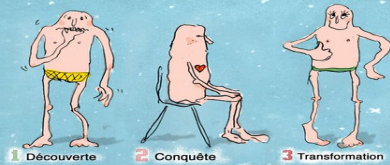
Cabinet de sophrologie **Sophrologie 1.2.3**

155 rue Paul Bellamy 44 000 Nantes

-Tel :06.78.70.53.96 -

Mail: sophrologie123@hotmail.fr - Site : <http://sophrologie123-nantes.fr>

Sophrologie



Je vous donnerai une serviette pour vous frotter les mains, mais aussi vous rafraîchir et la sentir.

Attention de ne pas la porter à vos yeux, la serviette est parfumée d'huiles essentielles.

Ce premier rituel vous permettra de ressentir un bien être tactile et odorant.

Ensuite je préparerai le Matcha poudre de thé, et vous passerai le pot pour humer son parfum et observer sa couleur. Je verserai ensuite le matcha dans le bol et le frapper avec son eau chaude, ainsi le chanoyu prendra toute sa forme.

Je vous l'offrirai en les tournant trois fois, en signe de politesse. Vous boirez le contenu du bol en trois grandes gorgées bruyantes, ce qui donne tout son sens au matcha en exhalant son goût en bouche. Après chaque gorgée, tourner le bol dans vos mains. Lorsque vous aurez fini de le boire, ce sera à vous de me le rendre en le retournant trois fois dans le sens d'une montre, en signe de remerciement.

Ensuite, un gâteau vous est proposé, placé dans une petite coupelle dont la vue, le toucher, le goût poursuivra votre expérience sensorielle baignée dans le climat de silence et d'harmonie.

La cérémonie se terminera lorsque je rassemblerai toutes les pièces du service du thé, vous saluerai me lèverai, en silence et quitterai le cabinet.

Vous aurez tout le temps nécessaire pour méditer sur ce que vous venez de vivre, de laisser vos cinq sens en éveil, et de prendre conscience qu'ils sont l'essence même de la vie.

Bienveillance, sérénité, paix, dévotion quatre vertus pour être en accord avec soi, dans Ici et Maintenant,

En espérant vous revoir
Sophro-Joli-Thé-ment-vôtre
Stéphane

Cabinet de sophrologie **Sophrologie 1.2.3**
155 rue Paul Bellamy 44 000 Nantes

-Tel :06.78.70.53.96 -

Mail: sophrologie123@hotmail.fr - Site : <http://sophrologie123-nantes.fr>



En prévision de votre séance, il vous faudra prendre rendez-vous avec le cabinet de sophrologie 1.2.3, selon les places disponibles,

par téléphone :

06,78,70,53,96

* Je vous communique le code de la porte d'entrée est le 0119. Mon cabinet se trouve au bout du couloir à gauche. Vous pouvez ne pas frapper, entrer directement, sans frapper vous vous dirigez directement dans la pièce prévue à cet effet : le cabinet.

* Pour mémoire, le cabinet est situé au 155 rue Bellamy. (En bus : C2 ou 23 : arrêt Bruneau ou Le Goffic.

* La séance comprend la cérémonie du thé d'une 1h00Mn

* Si vous souhaitez inviter une personne à la cérémonie du thé, donnez-lui rendez Invitez-la au cabinet prendre place dans la sale avec elle, jusqu'à ce que nous entamions la cérémonie du thé.

Cabinet de sophrologie **Sophrologie 1.2.3**
155 rue Paul Bellamy 44 000 Nantes

-Tel :06.78.70.53.96 -

Mail: sophrologie123@hotmail.fr - Site : <http://sophrologie123-nantes.fr>