

LES PARENTHÈSES ENCHANTEES – Eté 2020

Depuis 17 ans **DOJO ESPRIT ZEN** accueille diverses associations qui promeuvent des techniques de bien-être et de santé globale telles que le qi-gong, la méditation, le shiatsu et bien d'autres choses encore... Ces disciplines y sont enseignées et pratiquées tout au long de l'année. Avec les parenthèses enchantées, nous souhaitons diffuser notre savoir faire auprès des estivants et des Varois qui passent l'été dans la région et nous avons concocté un programme accessible à tous et original.

**Tout l'été DOJO ESPRIT ZEN vous propose des ateliers découvertes
qui allient détente et connaissance.**

Ces ateliers d'initiation ne nécessitent aucune compétence préalable, nos intervenants ont à coeur de vous apporter des méthodes accessibles et ludiques que vous pourrez mettre en pratique pour vous-même et vos proches. **De vraies parenthèses enchantées !**

Feng shui – Hypnose
Massage thaïlandais
Ostéopathie énergétique
Qi-gong et Do-in
Réflexologie - Relaxation consciente
Reiki - Shiatsu - Voyages sonores
Wutao - Yoga - Rigologie

Atelier de 2h sur inscription,
12€, cours limité à 12 personnes

Dojo Esprit Zen

Tel : 07 54 36 36 12

La Valette du Var Le plein sud Chemin de terre rouge
à 2 pas de Toulon et quelques kilomètres de Hyères

www.dojo-esprit-zen.fr



LES PARENTHÈSES ENCHANTEES
8^{ème} édition - Eté 2020

Tout l'été **DOJO ESPRIT ZEN**
vous propose des ateliers "découvertes"
qui allient détente et connaissance

Feng shui - Hypnose
Massage thaïlandais
Ostéopathie énergétique
Qi-gong et Do-in
Réflexologie
Relaxation consciente
Reiki - Shiatsu
Voyages sonores
Wutao - Yoga
Rigologie

Ces ateliers d'initiation ne nécessitent aucune compétence préalable, nos intervenants ont à coeur de vous apporter des méthodes accessibles et ludiques que vous pourrez mettre en pratique pour vous-même et vos proches.

De vraies parenthèses enchantées !

Atelier de 2h sur inscription, 12€,
cours limité à 12 personnes
Dates & programme complet
sur www.dojo-esprit-zen.fr

Dojo Esprit Zen
Le plein sud Chemin de terre rouge
La Valette du Var
Tel : 07 54 36 36 12

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES - PAR ACTIVITÉS

ATELIERS DE 18H À 20H

- **Hypnose (Ericksonienne)** : Découverte d'un phénomène naturel, entre l'éveil et le sommeil, où toutes nos ressources et nos capacités peuvent être amplifiées pour pouvoir se dépasser **6/8 + 18/8 + 31/8 + 7/9**
- **Ostéopathie énergétique et cohérence cardiaque** : se libérer de ses douleurs par une prise de conscience Corps, Coeur, Esprit et retrouver santé globale et bien-être **31/7 + 10/8 + 1/9**
- **Qi-gong et Do-in** : Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité **30/7 + 12/8 + 10/9**
- **Réflexologie** : Technique qui libère nos capacités d'auto-guérison par pression de certaines zones précises du pied **20/7 + 5/8 + 4/9**
- **Relaxation consciente** : des mouvements conscientisés pour une plus grande détente corps & esprit **15/7 + 27/7**
- **Reiki** : Energie universelle de vie, origine, transmission et ses bienfaits en recevant un soin **24/7 + 21/8 + 28/8**
- **Shiatsu** : Pressions sur les points d'acupuncture et mobilisations des méridiens pour faire circuler l'énergie **22/7 + 11/8 + 8/9**
- **Voyages sonores** : Le corps se ré-harmonise énergétiquement **25/8**
- **Wutao** : Mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale associé au souffle **16/7 + 29/7 + 19/8**
- **Yoga adulte**: Discipline du corps et de l'esprit, avec postures, respirations et méditation **3 /7 + 3/9**

Ateliers d'une heure

- **Yoga parents/enfants (5 à 8 ans)** : Techniques ludiques pour découvrir le yoga et ses bienfaits **2/9 de 19h à 20h**
- **Yoga enfants (8 à 12 ans)** : Prendre conscience de ses propres valeurs, connaître son corps et le maintenir en bonne santé, gérer ses émotions et diminuer son anxiété **2/9 de 18h à 19h**

Ateliers de 10h à 12h

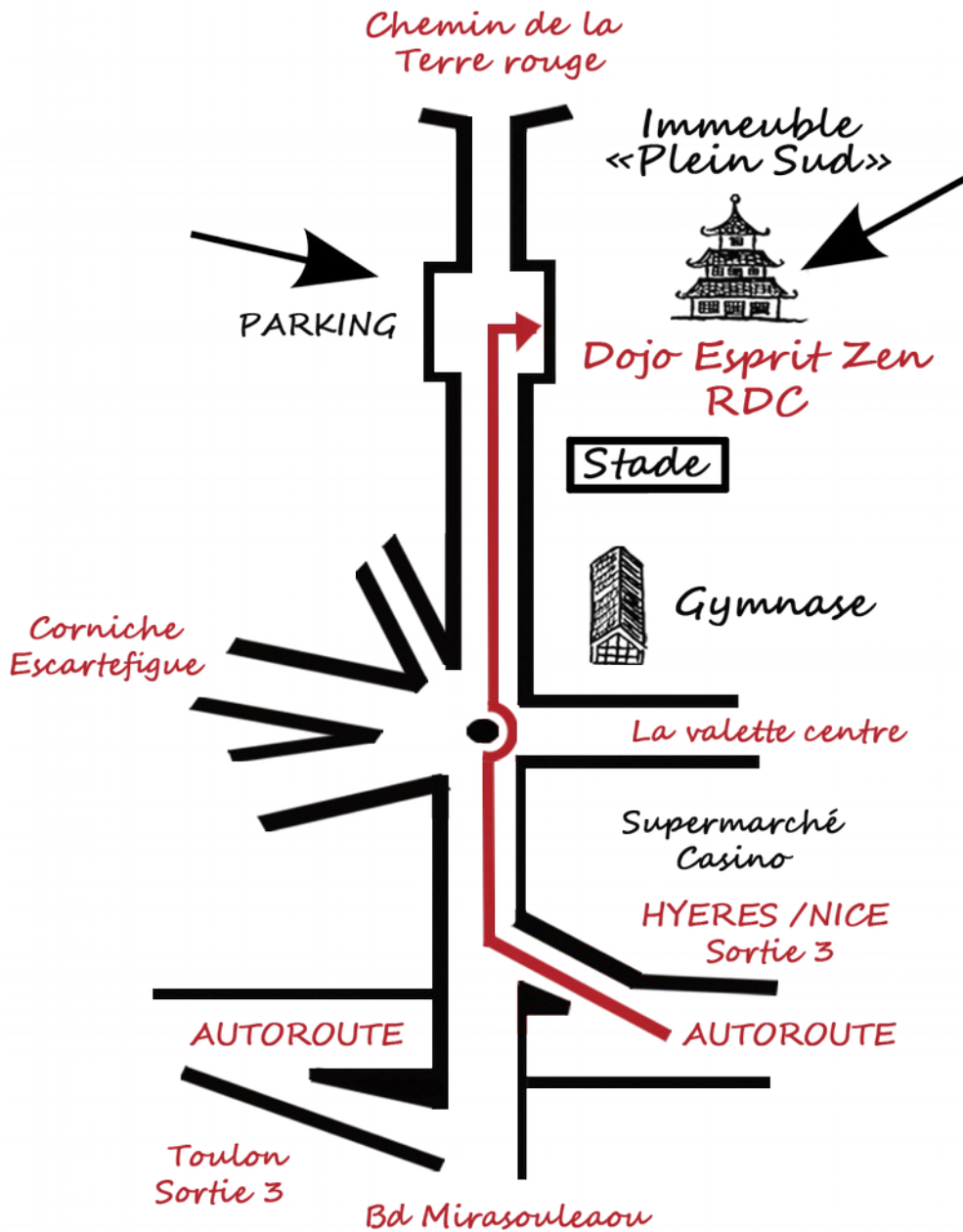
- **Feng Shui** : Découvrir les principes de base de cet art de vivre chinois « Harmonie de l'Habitat pour le Bien-Être Intérieur **1/8**
- **Massage Traditionnel Thaïlandais** : Pétrissages, lissages musculaires, digito-pression et stretching des muscles **8/8 + 29/8**
- **Relaxation consciente** : des mouvements conscientisés pour une plus grande détente corps & esprit : **16/8**
- **Rigologie** : Yoga du rire, improvisations, rythmes, sophrologie ludiques **18/7 + 4/8**
- **Voyages sonores** : Le corps se ré harmonise énergétiquement **26/7**

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES - ÉTÉ 2020 - PAR DATES

03/07/20	Yoga adulte	18h à 20h	03/9
15/07/20	Relaxation consciente	18h à 20h	27/7 et 16/8
16/07/20	Wutao	18h à 20h	29/7 et 19/8
18/07/20	Rigologie	10h à 12h	04/8
20/07/20	Réflexologie	18h à 20h	05/8 et 04/9
22/07/20	Shiatsu	18h à 20h	11/8 et 08/9
24/07/20	Reiki	18h à 20h	21/8 et 28/8
26/07/20	Voyages sonores	18h à 20h	25/8
27/07/20	Relaxation consciente	18h à 20h	
29/07/20	Wutao	18h à 20h	19/8
30/07/20	Qi-gong et Do-in	18h à 20h	12/8 et 01/9
31/07/20	Ostéopathie énergétique et cohérence cardiaque	18h à 20h	10/8 et 01/9
01/08/20	Feng Shui	10h à 12h	
04/08/20	Rigologie	18h à 20h	
05/08/20	Réflexologie	18h à 20h	04/09
06/08/20	Hypnose (Ericksonienne)	18h à 20h	18/8 et 31/8 et 07/9
08/08/20	Massage Traditionnel Thaïlandais	10h à 12h	29/8

10/08/20	Ostéopathie énergétique et cohérence cardiaque	18h à 20h	01/9
11/08/20	Shiatsu	18h à 20h	08/9
12/08/20	Qi-gong et Do-in	18h à 20h	
16/08/20	Relaxation consciente	10h à 12h	
18/08/20	Hypnose (Ericksonienne)	18h à 20h	31/8 et 17/9
19/08/20	Wutao	18h à 20h	
21/08/20	Reiki	18h à 20h	28/8
25/08/20	Voyages sonores	18h à 20h	
28/08/20	Reiki	18h à 20h	
29/08/20	Massage Traditionnel Thaïlandais	10h à 12h	
31/08/20	Hypnose (Ericksonienne)	18h à 20h	07/9
01/09/20	Ostéopathie énergétique et cohérence cardiaque	18h à 20h	
02/09/20	Yoga enfants (8 à 12 ans)	18h à 19h	
02/09/20	Yoga parents/enfants (5 à 8 ans)	19h à 20h	
03/09/20	Yoga adulte	18h à 20h	
04/09/20	Réflexologie	18h à 20h	
07/09/20	Hypnose (Ericksonienne)	18h à 20h	
08/09/20	Shiatsu	18h à 20h	
10/09/20	Qi-gong et Do-in	18h à 20h	

PLAN D'ACCES



Dojo Esprit Zen

Tel : 07 54 36 36 12

La Valette du Var Le plein sud Chemin de terre rouge
à 2 pas de Toulon et quelques kilomètres de Hyères

www.dojo-esprit-zen.fr