

LES PARENTHÈSES ENCHANTEES – Eté 2022

Depuis 19 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 Varois et des estivants 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 !**

Constellations familiales

Danse thérapie et expressivité

Entraînement à la gestion du stress

Hypno'gest

Méditation de Pleine Conscience

Qi-gong et Do-in

Reiki

Shiatsu

Wutao

Yoga

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

Dojo Esprit Zen

Nathalie VITRY : Responsable du Dojo Esprit Zen

Tel : 06 14 59 75 57 - Courriel : dojoespritzen@gmail.com

La Valette du Var Le plein sud 766 - chemin de terre rouge
à 2 pas de Toulon et quelques kilomètres de Hyères

www.dojo-esprit-zen.fr

LES PARENTHÈSES ENCHANTEES
10^{ème} édition - Eté 2022

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

Constellations familiales
Danse - Thérapie
Entraînement à la gestion du stress
Hypno'gest
Méditation de Pleine Conscience
Qi-gong et Do-in
Reiki - Shiatsu
Wutao - Yoga

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

Dojo Esprit Zen
Le plein sud - 766 Chemin de terre rouge
La Valette du Var

Dates & programme complet sur www.dojo-esprit-zen.fr

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES - PAR ACTIVITÉS

ATELIERS DE 18H À 20H

- **Constellations familiales** : mettre en lumière les liens familiaux, en dénouer les nœuds, redonner à chacun sa place et incarner la sienne sans fardeau 20/07 - 11/08 - 29/08
Sophie CARNIAUX : 06 17 47 15 90
- **Danse-Thérapie** : Atelier de danse-thérapie : un temps pour convoquer son expressivité, sa créativité, se connecter à soi et aux autres 11/07 - 27/07 - 2/09
Héloïse BOUILLAT : 06 10 85 24 32
- **Entraînement à la gestion du stress** : États modifiés de conscience (sophrologie) imagerie mentale (neurosciences) intelligence émotionnelle 5/07 - 31/08 – 5/09
Christine MADEC : 06 14 63 23 69
- **Hypno'gest** : Pratiques gestuelles et hypnogènes inspirées des neurosciences pour rencontrer sa vraie nature 25/07 - 8/08 – 25/08
Christian CHARLES : 06 14 46 27 96
- **Méditation de Pleine Conscience** : Libérer son esprit afin de se concentrer dans le moment présent au lieu de se laisser emporter par le flot des pensées 4/07 - 16/08 – 30/08
Virginie MAURIN : 06 81 19 96 66
- **Qi-gong et Do-in** : Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité 6/07 - 4/08 – 7/09
Nathalie VITRY : 06 14 59 75 57
- **Reiki** : Pratique de soins énergétiques. Présentation de l'"Energie Universelle de Vie" : origine, transmission, et recevoir un soin 13/07 - 17/08 – 1/09
Liliane DELOUES : 06 62 40 46 78
- **Shiatsu** : Pressions sur les points d'acupuncture et mobilisations des méridiens pour faire circuler l'énergie 12/07 - 1/08 – 6/09
Nathalie VITRY : 06 14 59 75 57
- **Wutao** : Mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale associé au souffle 18/07 - 3/08 – 10/08
Virgnie BRASSET : 06 48 48 84 57
- **Yoga** : Pratique d'un ensemble de postures, respirations et méditations, visant à apporter un équilibre physique et mental, et à relier l'individu à tous les aspects de son être 19/07 - 2/08 – 22/08
Laura SIMON - 06 74 65 02 01

Ateliers de 18h à 20h

- Le 4 juillet : **Méditation de Pleine Conscience**
 - Le 5 juillet : **Entraînement à la gestion du stress**
 - Le 6 juillet : **Qi-gong et Do-in**
 - Le 11 juillet : **Danse-Thérapie**
 - Le 12 juillet : **Shiatsu**
 - Le 13 juillet : **Reiki**
 - Le 18 juillet : **Wutao**
 - Le 19 juillet : **Yoga**
 - Le 20 juillet : **Constellations familiales**
 - Le 25 juillet : **Hypno'gest**
 - Le 27 juillet : **Danse-Thérapie**
-
- Le 1^{er} août : **Shiatsu**
 - Le 2 août : **Yoga**
 - Le 3 août : **Wutao**
 - Le 4 août : **Qi-gong et Do-in**
 - Le 8 août : **Hypno'gest**
 - Le 10 août : **Wutao**
 - Le 11 août : **Constellations familiales**
 - Le 16 août : **Méditation de Pleine Conscience**
 - Le 17 août : **Reiki** : Pratique de soins énergétiques
 - Le 22 août : **Yoga**
 - Le 25 août : **Hypno'gest**
 - Le 29 août : **Constellations familiales**
 - Le 30 août : **Méditation de Pleine Conscience**
 - Le 31 août : **Entraînement à la gestion du stress**
-
- Le 1^{er} septembre : **Reiki**
 - Le 2 septembre : **Danse-Thérapie**
 - Le 5 septembre : **Entraînement à la gestion du stress**
 - Le 6 septembre : **Shiatsu**
 - Le 7 septembre : **Qi-gong et Do-in**

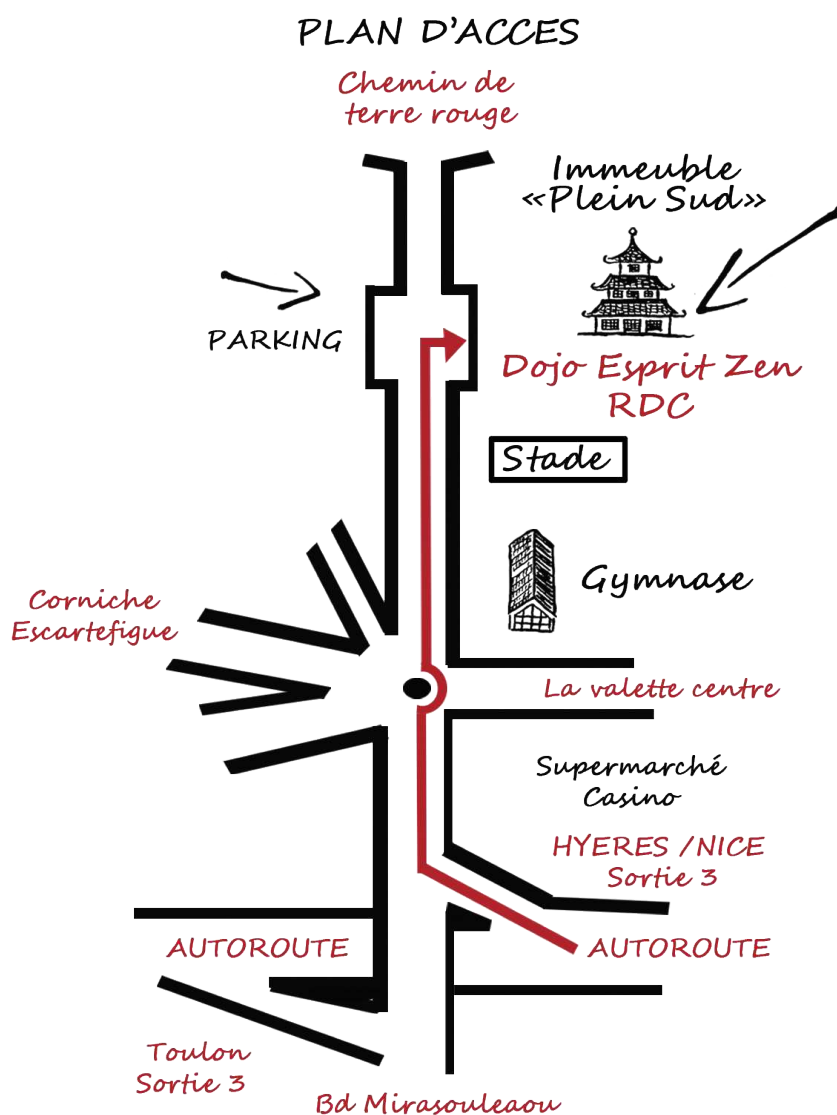
Dojo Esprit Zen

La Valette du Var Le plein sud 766 - chemin de terre rouge
à 2 pas de Toulon et quelques kilomètres de Hyères

www.dojo-esprit-zen.fr

Nathalie VITRY Responsable du Dojo Esprit Zen

Tel : 06 14 59 75 57 - Courriel : dojoespritzen@gmail.com



Prière de bien vouloir se garer sur le parking visiteurs de part et d'autre de la route et non pas sur le parking résidents en contrebas