

Saison 2020/2021



# Dojo Esprit Zen

TECHNIQUES D'HARMONISATION  
CORPS/ESPRIT



Cours, stages, formations  
et soins individuels

Chemin de Terre Rouge

Le plein sud

83160 LA VALETTE DU VAR

Tel : 06 14 59 75 57

[WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR](http://WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR)



Le **DOJO ESPRIT ZEN**, situé à la Valette du Var, accueille depuis 17 ans des praticiens de tous horizons qui ont à coeur de partager et de transmettre des techniques orientales et occidentales qui favorisent l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Un lieu apaisant pour trouver une discipline adaptée à ses besoins pour se ressourcer ou se former.  
Tout simplement, aller à la rencontre de soi...



## ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Soins individuels	p 4-5
Planning	p 6
Méditation Bouddhiste	p 7
Qi-gong et Do-in	p 8
Hypnose	p 9
Reiki	p 10
Shiatsu	p 11
Yoga adulte	p 12
Yoga parents / enfants	p 13

## STAGES ET ATELIERS

Feng Shui	p 14
Relaxation consciente	p 15
Voyages sonores	p 16
Rigologie	p 17
Massage Thai Traditionnel	p 18
Wutao	p 19
Plan	p 20

# SÉANCES INDIVIDUELLES

Loin de l'agitation, le **DOJO ESPRIT ZEN** offre un havre de paix, un lieu propice pour se ressourcer et aller à la rencontre de soi.

Ici pas de soins standards, chaque séance est unique !  
Nous vous offrons un grand choix de soins afin que vous trouviez celui qui vous convient le mieux : consultations sur rendez-vous uniquement.

**Tarif : 60 € La séance d'une heure**  
**80 € La séance d'1h30 (Tuina ou Thai)**



## SHIATSU :

Pressions sur les méridiens pour éliminer les blocages et renforcer les forces naturelles d'autoguérison.

## MOXIBUSTION :

Avec de l'armoise on chauffe des points spécifiques pour libérer les obstructions, tonifier l'énergie et améliorer la circulation du sang.

## METHODE LYMPHATIQUE VODDER :

Ce drainage restaure le fonctionnement normal des canaux lymphatiques, c'est un détoxifiant général.

**Sur rdv, Nathalie Vitry : 06 14 59 75 57**



## RÉFLÉXOLOGIE PLANTAIRE :

Technique qui libère nos capacités d'autoguérison par pression de certaines zones précises du pied.

## CALIFORNIEN :

Modelage enveloppant aux huiles essentielles pour un moment de pure douceur !

## MASSAGE TRADITIONNEL THAÏLANDAIS :

Enchaînement de pressions, étirements et mobilisations pour une remise en forme globale.

## MASSAGE TRADITIONNEL TUINA :

Manceuvres toniques et appuyées pour relancer l'énergie vitale le « Qi » son objectif dissoudre les tensions musculaires et dénouer les blocages

**Sur rdv, Magali Lecomte : 06 58 24 49 84**

## OSTÉOPATHIE POYET :

La libération de vos douleurs physiques et psychiques avec l'ostéopathie Poyet et la somatopathie.

**Sur rdv, Laurence Roche : 06 30 36 21 32**

## MASSAGE TRADITIONNEL AYURVÉDIQUE :

Avec différentes huiles et huiles essentielles, aide à éliminer les tensions musculaires et nerveuses et accroît l'énergie vitale.

**Sur rdv, Martine Proto : 06 07 60 15 70**

# PLANNING DOJO ESPRIT ZEN

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi Dimanche
Soins individuels 10h - 18h	DO-IN & QI GONG 9:30 - 10:45	Soins individuels 10h - 18h	Soins individuels 10h - 18h	FORMATION PROFESSIONNELLE DE SHIATSU 9:00 - 16:00	STAGES
YOGA 11:00 - 12:15	DO-IN & QI GONG 11:00 - 12:15	DO-IN & QI GONG 10:30 - 11:45	SHIATSU 10:30 - 12:30	Soins individuels 10h - 18h	RELAXATION CONSCIENTE
YOGA 12:30 - 13:45	DO-IN & QI GONG 12:30 - 13:45	Soins individuels 10h - 18h	DO-IN & QI GONG 15:00 - 16:15	FENG SHUI ou WUTAO ou VOYAGES SONORES	NUAD THAI
Soins individuels 10h - 18h	Soins individuels 10h - 18h	YOGA ENFANTS 15:15 - 16:15	Soins individuels 10h - 18h	REIKI	WUTAO
YOGA 18:30 - 19:45	DO-IN & QI GONG 17:30 - 18:45	YOGA PARENTS/ENFANTS 16:30 - 17:30	REIKI 18:00 - 19:30	YOGA 20:00 - 21:15	SOPHROLOGIE
YOGA 20:00 - 21:15	SHIATSU 19:00 - 21:00	DO-IN & QI GONG 17:45 - 19:00	MEDITATION BOUDDHISTE 19:30 - 21:30		SHIATSU

# MÉDITATION BOUDDHISTE

Cette pratique est organisée par l'association KTT Toulon-Hyères.



## MÉDITATION GUIDÉE DE SHINE

### OU « CALME MENTAL »

Mercredi de 19h30 à 20h30.

La méditation résulte de l'union de la détente et de la vigilance. Elle permet de pacifier l'esprit et de développer l'attention et le discernement.

## PRATIQUE DE TCHENREZI

Mercredi de 20h30 à 21h30. Elle nous aide à développer la Sagesse en faisant mûrir l'Amour et la Compassion. Le mantra « Om Mani Peme Houng » lui est associé. Des soirées d'échanges sur un thème proposé par les participants ont lieu le dernier mercredi de chaque mois.

Chaque année, le KTT organise la venue de lamas qui dispensent des enseignements sur la philosophie bouddhiste.

Tarif : adhésion annuelle de 25 à 55€ et participation aux séances de 7 à 12€ par mois, selon revenus. Ces activités sont accessibles à tous ceux qui, bouddhistes ou non, recherchent l'apaisement de l'esprit par des pratiques méditatives.

TÉL : MICHÈLE : 06 25 36 63 04

OU BERNARD : 06 19 13 55 36

OU MARIE-CLAUDE : 06 09 57 13 69

Courriel : [kt.toulonhyeres@free.fr](mailto:kt.toulonhyeres@free.fr)

## QI-GONG ET DO-IN

### Pratiques taoïstes de santé et de longévité

Le DO-IN est une pratique ancestrale d'étirements doux, d'auto-massage et de relaxation dynamique.

Le QI GONG est une gymnastique chinoise associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Ces exercices traditionnels permettent de rééquilibrer la circulation de l'Energie Vitale QI dans le corps, ils tonifient et renforcent le corps dans son ensemble, développent la souplesse physique, la conscience de soi et un bon ancrage .

Sa pratique régulière stimule la vitalité, améliore la qualité de présence au quotidien et contribue à l'unification entre le corps et l'esprit.

### Cours hebdomadaires :

Mardi : 9h30 - 10h45  
Mardi : 11h - 12h15  
Mardi : 12h30 - 13h45  
Mardi : 17h30 - 18h45  
Mercredi : 10h30 - 11h45  
Mercredi : 17h45 - 19h  
Jeudi : 15h - 16h15  
Tarif : 300€/annuel  
(payable en 3 fois)



**L'ENSEIGNANTE NATHALIE VITRY** - Formée au Qi Gong par l'Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng du Dr Requena.

TEL : 06 14 59 75 57

Courriel : [dojoespritzen@wanadoo.fr](mailto:dojoespritzen@wanadoo.fr)

## HYPNOSE

L'hypnose, un phénomène naturel, physiologique et quotidien... Cette faculté de nous mettre spontanément en transe lorsque survient une difficulté. Une déconnexion, mentale et psychique, de la réalité extérieure. Un outil fabuleux, qui guide notre esprit vers un voyage magique, sans stress, dans des endroits reculés, où le conscient n'a pas accès... Un Etat Modifié de Conscience situé entre l'éveil et le sommeil, permettant de s'adresser à l'inconscient, réservoir de tous nos apprentissages, de toutes nos ressources et capable d'apporter toutes les solutions...



### Le vendredi de 19h30 à 21h.

2/23 oct. - Les pensées négatives - Se libérer du contrôle  
13/27 nov. - Ménage mental - Parfaitement imparfait  
4/18 déc. - Ecriture automatique  
8/22 janv. - L'escalier de la réussite - L'optimisme  
12/26 fév. - Vers l'intérieur de soi - Penser à soi  
12/26 mars - Ralentir pour mieux vivre - Le meilleur de soi même  
9/23 avril - Vivre au jour le jour - L'enfant intérieur  
7/ 21 mai - Gestion du stress - Lâcher prise  
11/25 juin - Auto-hypnose

Exceptionnellement : 2 février 14h30/16h - gestion du stress . 16 février 14h30/16h - lâcher prise

Tarif : 20 euros/pers et par séance

**L'INTERVENANTE VALÉRIE RICHARD** - Psychopraticienne Maître Praticienne certifiée en hypnose Ericksonienne, formée au Retraitement de l'Information Traumatique par Mouvements Oculaires (RITMO) de l'Ecole Supérieure d'Hypnose Ericksonienne, à Aix en Provence.

Tél : 07 67 48 29 73

Courriel : [valerie-richard@hotmail.fr](mailto:valerie-richard@hotmail.fr)

## REIKI USUI ÉNERGIE UNIVERSELLE DE VIE

Le Reiki équilibre, régénère et renforce les capacités de défense et d'autoguérison de l'organisme, il se transmet par initiations, c'est l'acquisition d'un pouvoir spirituel et sacré, qui doit être pratiqué avec respect.

Cours hebdomadaires les jeudis de 18h à 19h30

Pour affiner les sensations et ressentis «donneurs/ receveurs», poursuivre un enseignement ou découvrir le Reiki. **Tarif** : 36 €/mois ou 10 €/séance

ENSEIGNEMENTS, INITIATIONS, FORMATIONS ET ACCOMPAGNEMENT

REIKI USUI ET KARUNA.

Le Reiki n'est pas une religion ni une secte! Il accompagne et aide un traitement de médecine traditionnelle (en aucun cas il ne s'y substitue).



**REIKI KARUNA®** signifiant en sanscrit : «action de compassion », tire ses racines du Reiki Usui et du Reiki Tibétain, développé par William Lee Rand, il agit sur la mémoire cellulaire, aide à la reprogrammation aux niveaux mental et émotionnel. Le Reiki Karuna® s'adresse aux personnes ayant atteint le niveau de Maître Reiki Usui depuis au moins un an .

**LA FORMATRICE LILIANE DELOUES** Maître Reiki Usui et Karuna. Enseignante Qi Gong Wu Dang et Do In. Instructrice en Tao vivant et Tao de la Femme Lune (Enseignement MANTAK CHIA). Sophrologue

**TÉL : 06 62 40 46 78**

**Courriel : lilianedeloues@gmail.com**

## SHIATSU

Les pouces, les mains et parfois les genoux, les coudes ou les pieds exercent une pression sur certains points et trajets précis du corps pour faire circuler harmonieusement l'Énergie (KI) et susciter une profonde relaxation.



Il représente l'apprentissage des différentes pressions, la mise en place de la posture de travail au sol selon les 4 enchaînements de base et les notions de théories orientales.

- Jeudi de 10h30 à 12h30 + 2 week-end

- Mardi de 19h à 21h + 2 week-end

- Stages de week-end : 23/24/25 octobre 20, 9/10 Janvier 21, 13/14 Mars, 24/25 Avril, 22/23 Mai, 12/13 Juin 3/4 Juillet

**Tarif** : 850 € l'année (payable en plusieurs fois) pour 90h de formation.

Formation complète certifiante «Spécialiste en shiatsu» reconnue par le Registre National des Certifications Professionnelles - Tél : 06 14 59 75 57 ou sur : [www.shiatsu-var.com](http://www.shiatsu-var.com)

**LA FORMATRICE NATHALIE VITRY** Spécialiste en Shiatsu et enseignante depuis 1990, formée par SASAKI senseï. Diplômée en Médecine chinoise et professeur de Qi Gong et Do-in.

**TÉL : 06 14 59 75 57**

**Courriel : dojoespritzen@wanadoo.fr**

## YOGA

Discipline millénaire, le yoga favorise une découverte progressive de la paix intérieure. Sa pratique ne vise aucune performance sportive et ne nécessite ni une souplesse exceptionnelle ni une santé parfaite. Elle apporte harmonisation et intensification des énergies et un apaisement du mental. Le yoga nous permet d'utiliser notre corps, notre souffle, notre esprit pour trouver la méditation, la lumière et l'ouverture du cœur.



### Cours hebdomadaires :

Lundi de 11h00 à 12h15, de 12h30 à 13h45, de 18h30 à 19h45 de 20h à 21h15 et le jeudi de 20h à 21h15

Tarif : 15 € la séance, trimestre : 100€ (1 cours/ semaine)  
à l'année : 270€ - Adhésion annuelle 20 € par famille  
Réduction de 10% sur les tarifs à partir de 2 cours ou pour les familles.

## COURS PARTICULIER DE YOGA

Il permet d'avoir une approche en fonction de vos besoins et attentes avec une écoute et une attention particulières. Selon vos besoins, nous pourrions axer la séance sur la respiration, les postures à visée thérapeutique, la concentration, la relaxation.

Tarif : 60 € la séance d'une heure

## YOGA ENFANTS : 8-11 ANS

Les techniques de yoga pour enfants visent à les aider à gérer le vivre ensemble et leur relation aux autres, soigner leur posture, prendre conscience de leur souffle, calmer leurs émotions, développer leur attention et leur concentration.

### Un mercredi par mois de 15h15 à 16h15 :

7 octobre - 4 novembre - 9 décembre

13 janvier 2021 - 10 février - 10 mars - 14 avril - 19 mai - 16 juin  
Tarif : 90€ l'année

## YOGA PARENTS ENFANTS : 4 -7 ANS

Un moment de partage intense entre le parent et l'enfant, on joue, on rit, on respire, on s'écoute, on se perçoit, des postures aux noms d'animaux et d'éléments de la nature, mêlant l'imaginaire et la présence à l'instant.

### Un mercredi par mois de 16h30 à 17h30 :

7 octobre - 4 novembre - 9 décembre

13 janvier 2021 - 10 février - 10 mars - 14 avril - 19 mai - 16 juin  
Tarif : 20€ par binôme parent/enfant la séance - 180€ par binôme parent/enfant pour l'année

### **L'ENSEIGNANTE MARTINE PROTO**

Professeure diplômée de Hatha Yoga et de Yoga pour enfants, formée au Yoga Nidra et au massage traditionnel Ayurvédique (Pondichéry - Inde), passionnée par l'approche et la philosophie indienne.

*Pour le Massage traditionnel Ayurvédique  
voir page 5*

TÉL : 06 07 60 15 70

Courriel : akasha.yoga83@gmail.com

## FENG SHUI

Le Feng Shui littéralement « Vent et Eau », en chinois est l'art ancestral de faire circuler l'énergie vitale (Chi) de manière optimale pour produire harmonie, abondance, bien-être « Chez Nous ». Découvrir, pratiquer cette « Harmonie de l'Âme Maison pour le Bien-Être Intérieur » permet de mieux nous connaître, de corriger les influences néfastes de l'habitat par l'application de principes énergétiques, de méthodes simples, de remèdes efficaces, rétablissant ainsi l'équilibre entre Nous et Notre Espace de Vie. Le Feng Shui étant une véritable acupuncture de l'espace.



### 1 Atelier par mois : les vendredis de 17 h 30 à 19 h 00

18 sept. : initiation au Feng Shui

16 oct. : circulation de l'énergie, les forces yin yang

06 nov. : théorie des 5 éléments

11 déc. : profil Feng Shui, chiffre kua, directions de vie, trigrammes...

22 janv. : le pa kua, les secteurs de vie, organes du corps

19 fév. : les pièces de l'habitat

19 mars : harmonisation, dynamisation, purification de l'habitat

23 avril : votre demeure est le reflet miroir de votre vie

4 juin : analyse de votre habitat, activation des secteurs, remèdes...

Tarif : 20 € l'atelier

**L'INTERVENANTE JOSÉE VERLISIER** consultante en Feng Shui, Décoratrice d'Intérieur, Energéticienne, Maître en Reiki, diplômée de l'École du Phénix et du Dragon

TÉL : 07 69 44 18 27

Courriel : josebienetre@yahoo.com

## RELAXATION CONSCIENTE

Relaxation pour retrouver fluidité et souplesse, apprendre à détendre nos muscles et les mobiliser de façon moins automatique, plus consciente.

Réinitialiser le corps et les réflexes, en dissolvant les amnésies sensorimotrices, par des mouvements dynamiques de Brain Gym, de Réinitialisations & Mobilisations Primordiales, ainsi qu'avec d'autres mouvements plus lents et des respirations conscientes.



Bouger librement assis, debout ou au sol, dans le respect des limitations de chacun.e et de la règle de non-douleur.

Cette pratique est une synthèse d'IMP & Réflexes Archaiques, Essential Somatics, Eutonie, Yoga Cachemirien, Tandava, méditation en Pleine Conscience.

**Le dimanche de 10h à 12h** : 4 octobre, 1<sup>er</sup> novembre, 13 décembre 2020, 17 janvier, 21 mars, 18 avril 2021

Séance en tenue ample & souple

Tarif : 150 € /pour 6 ateliers ou 30 €/atelier

**L'INTERVENANTE ISABELLE RIGAULT**, certifiée en IMP et Réflexes Archaiques, Edu-K, Brain Gym, Vision Gym.

TÉL : 06 28 25 56 88

Courriel : isabelle@edu-psychocorpo.com



## VOYAGES SONORES

La relaxation à l'aide de bols tibétains amène à notre corps des sons, des vibrations, qui entrent en résonance avec chacune de nos cellules amenant une meilleure oxygénation, la production de protéines et un drainage efficace des déchets.



Notre corps est composé majoritairement d'eau, les ondes sonores s'y propagent mieux que dans l'air. Ces ondes pénètrent nos cellules libérant ainsi les tensions du corps et de l'esprit, le mental se calme et un lâcher prise total élimine les blocages énergétiques.

Les bols, fondus et frappés à la main, sont composés de 7 métaux qui résonnent au son des planètes et correspondent aux 7 chakras. Les vibrations des bols tibétains sont comme les ondes lorsqu'on jette un caillou dans l'eau : ondes de détente, de calme, de sérénité.

**Un vendredi par mois de 18h à 19h : 25 septembre**  
9 octobre, 20 novembre, 4 décembre, 8 janvier, 5 février  
12 mars, 9 avril, 28 mai, 18 juin  
**Tarif : 15€ l'heure, associé à la rigologie 30€ les deux par mois au lieu de 35€**

**L'INTERVENANTE DANY LE REST - INFOS PAGE 17**

## RIGOLOGIE

La rigologie est une méthode pluridisciplinaire unique, fondée sur un ensemble de techniques corporelles de développement du Bonheur.

Laisser plus de place à son enfant intérieur. Oser le saut dans l'inconnu pour s'émouvoir et vivre pleinement... La pratique invite chacun à se détendre, s'amuser, améliorer sa créativité, sa spontanéité, son authenticité et son bien-être intérieur.

Elle donne le goût de partager un contact joyeux, ludique et sincère avec les autres, et nous connecte à ce qu'il y a de plus précieux en chacun de nous.

Le rire est le propre de L'homme.  
La rigologie n'est pas qu'une partie de rigolade, c'est du sérieux.



**Un vendredi par mois de 19h15 à 20h45**

16 octobre, 6 novembre, 11 décembre, 29 janvier, 19 février,  
19 mars, 16 avril, 4 juin

**Tarif : 20 € la séance - Associée à la relaxation aux bols 30 euros les deux par mois.**

**L'INTERVENANTE DANY LE REST** Aide soignante pendant 25 ans. Rigologue formée par l'école internationale du rire de Frontignan. Maître enseignant Reiki. Rigologue. Access Bars. Sonothérapie (bols tibétains)

**TÉL : 06 81 99 99 50**

**Courriel : danybienetre@hotmail.com**

## MASSAGE THAÏ TRADITIONNEL

D'origine Indienne, le Nuad Thai (ou Nuad Bo Lann) libère le corps de ses tensions, ré-harmonise la circulation de l'énergie interne. Cette pratique de relaxation complète et de remise en forme combine pétrissages et lissages musculaires, digitopuncture (points de pression sur les méridiens), stretching des muscles et des articulations. Il est à ce jour la première médecine traditionnelle utilisée en Thaïlande.



### NIVEAU I : INITIATION EN 3 WEEK-END

À la portée de chacun, il vous permettra de pratiquer de façon aisée dans le cadre familial ou amical, un protocole d'enchaînements et de qualité d'environ 1h30mn

Tarif : les 3 week-end : 450€ (800€ pour 2 pers)

17/18 oct (face antérieure) - 21/22 nov (face postérieure)

19/20 déc (posture assise)

### NIVEAU II : PERFECTIONNEMENT EN 3 WEEK-END

Il permet un approfondissement de la pratique pour une efficacité accrue autant pour le donneur que pour le receveur. Les dates sont à venir (1<sup>er</sup> semestre 2021).

**LE FORMATEUR DANIEL BOURDON** est thérapeute psychocorporel spécialisé en Morphoanalyse (formé au CISM par Serge Peyrot créateur de la méthode).

Diplômé de l'école Shivagakomarpaj "Old Medecine Hospital" de Chiang Mai (agrée par l'état) et du temple de « WatPo » à Bangkok.

TÉL : 06 26 02 31 33

Courriel : [s2c.nuad@yahoo.fr](mailto:s2c.nuad@yahoo.fr)

Inscription directement sur le site du dojo sur la page Massage Thai

## WUTAO

Le Wutao® est un Art corporel contemporain taoïste créé en 2000 par Imanou Risselard et Pol Charoy. En chinois, Wutao® s'écrit avec deux idéogrammes : « Wu » pour danse ou éveil, et « tao » qui évoque à la fois l'idée de cheminer et le mouvement permanent de la vie.

Le Wutao... Un poème, un chant de souffle, une voie pour s'aimer, se sentir aimé(e) et aimer tout simplement et délicatement. Prendre le temps de se poser dans l'état, retrouver le sensible en soi et le sentiment du geste.



Accessible à toutes et tous, le Wutao permet de développer l'écoute intime de son corps et retrouver une liberté et fluidité de respiration et de mouvements grâce à la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale.

### Cours de wutao :

1 vendredi par mois de 18h à 19h15 : 2 octobre, 13 novembre, 18 décembre, 15 janvier 2021, 12 Février, 5 mars 16 avril, 7 mai 2021, 11 juin - Tarif : 20€

Ateliers : les samedis 9h30 à 12h : 19 septembre, 21 novembre, 5 décembre, 16 janvier - Tarif : 40€

### L'INTERVENANTE VIRGINIE BRASSET

Professeure et Apprentie formatrice de wutao

Tél : 06 48 48 84 57

Courriel : [virginie@wutao.fr](mailto:virginie@wutao.fr)

# Dojo Esprit Zen

Tel : 06 14 59 75 57

dojoespritzen@wanadoo.fr

Le plein sud - Chemin de Terre Rouge  
83160 La Valette du Var  
à 2 pas de Toulon  
et quelques kilomètres de Hyères  
Lignes de bus 55 et 1

## PLAN D'ACCES



[www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)

«Afin de respecter les résidents, prière de bien vouloir se garer sur le parking visiteurs de part et d'autre de la route et non pas sur le parking en contrebas»



Instagram

