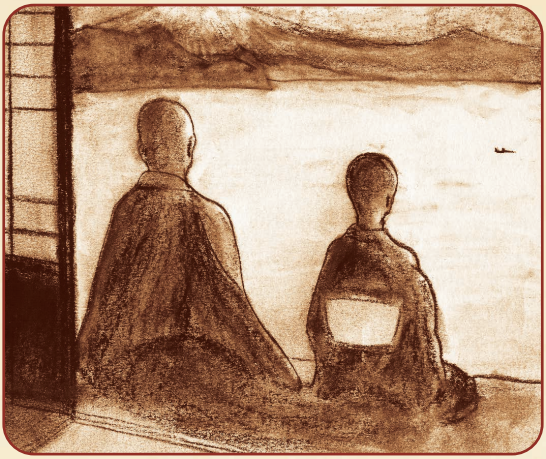
Saison 2023/2024

# Dojo Esprit Zen

## Techniques d'harmonisation Corps/Esprit



## Cours, stages, formations et soins individuels

766 chemin de Terre Rouge
Le Plein Sud
83160 LA VALETTE DU VAR
**Tel : 06 14 59 75 57**
**WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR**

Le **DOJO ESPRIT ZEN**, situé à la Valette du Var, accueille depuis 20 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…

SOMMAIRE


| | |
|---|---|
| Gestion du stress | p 4 |
| Constellations familiales | p 5 |
| Voyages sonores | p 6 |
| Grossesse et Shiatsu | p 7 |
| Méditation de pleine conscience | p 8 |
| Méditation Bouddhiste | p 9 |
| Wutao | p 10 |
| Qi-gong et Do-in | p 11 |
| Reiki et Tao de la vitalité | p 12 |
| Hypnogest 'art-méditations | p 13 |
| Yoga | p 14 |
| Yoga atelier | p 15 |
| Shiatsu familial | p 16 |
| Praticien bien-être | p 17 |
| Shiatsu des méridiens | p 18 |
| Energéticien | p 19 |
| Soins individuels | p 20 |
| Planning | p 22 |
| Plan | p 24 |

# GERER SON STRESS ET PRENDRE SA SANTE EN MAIN

Il est conseillé de suivre l'ensemble des ateliers (qui sont progressifs) sur les 3 trimestres soit 1 atelier de 3 heures par mois. Durant chaque atelier vous recevrez des outils de connaissance essentiels sur :

Les facteurs clés de la santé (neurosciences) : physiologie, homéostasie, neuroplasticité…
Les capacités naturelles du corps à se maintenir en santé
L'impact des pensées, croyances et émotions sur le bien être en général.

Vous pourrez tester et vous approprier des outils concrets et efficaces de connaissance émotionnelle de soi et de gestion du stress : méditation, respiration, relaxation, états modifiés de conscience, cohérence cardiaque, visualisation, auto hypnose. Vous serez accompagné(e) dans votre compréhension du corps, de la psyché, du Moi supérieur, de l'intelligence émotionnelle et de la connexion à plus grand que soi par une psychologue.

Samedi de de 9h30 à 12h30
Date sur le site internet - Tarif : 35 euros

**L'intervenante Christine MADEC**
Psychologue, je guide des personnes en recherche d'elles-mêmes, à partir de là où elles s'interrogent, en tant que psychologue D.E et praticienne en neurosciences. Master en P.N.L - Master en sophrologie caycédienne - Hypnothérapeute IIHS : accréditée par l'Institut International d'hypnose spirituelle
**Tél : 06 14 63 23 69**
**Courriel : chrismade@orange.fr**



# CONSTELLATIONS FAMILIALES

Dans la conduite de notre vie, la question de nos racines familiales a toujours joué un rôle. Lorsque nous naissons, nous appartenons à une famille et sommes liés à son histoire. Des événements survenus parfois plusieurs générations auparavant, peuvent ébranler fortement ce système familial et impacter durablement les descendants. Un de ceux-ci peut alors vivre des échecs à répétition dans divers domaines (affectif, professionnel, santé).

L'objectif est de mettre en mouvement une dynamique de libération permettant de retrouver sa propre force et sa propre place dans la vie. L'outil des constellations familiales permet un ancrage profond des changements sur les plans physiques et émotionnels..

En groupe : 30/9 - 15/10 - 18/11 - 16/12 - 2024 : 28/01 - 10/2 - 9/03 - 7/04 - 27/04 - 5/05 - 1er/06 - 23/06
Places limitées : 5 personnes en constellation (90 €) et minimum 7 représentants (participation libre)

**Evelyne LOMBARDO**
Praticienne Kinésiologue (dipômée IFKA en 2000), Praticienne en Constellations Familiales en groupe et en individuel (certifiée Arte Systemica en 2000).
**TÉL : 06 68 71 97 71**
**Courriel : evelynelombardo@hotmail.fr**

**Sophie CARNIAUX**
Intervenante en Constellations Familiales en groupe, en individuel et en entreprise (certifiée Lienspsy), Spécialiste en Shiatsu (certifiée Iokaï Shiatsu et SPS) ;
**Tél : 06 17 47 15 90**
**Courriel : sophiecarniaux@gmail.com**

# VOYAGES SONORES

Laissez vous transporter par les vibrations d'une quarantaine d'instruments intuitifs... Les bienfaits des voyages sonores sont nombreux. Ils libèrent les tensions émotionnelles et physiques, permettent de relâcher le mental, de calmer le système nerveux et de se libérer du stress.

Ils favorisent la relaxation, la détente profonde, la pleine conscience et un sommeil de qualité. Ils harmonisent l'être en rééquilibrant les flux énergétiques et activent les capacités d'auto guérison.

Ils développent la concentration et la créativité et permettent de découvrir des parts de soi inexplorés...

Atelier de 18h30 à 19h30
18 novembre - 16 décembre - 27 janvier - 10 février
Voir les dates sur le site du Dojo

Tarif : Adhérent : 15€

**Les intervenants**
Rémy BAUDOIN musicien confirmé et passionné,
Alexandra GEBAUER praticienne sonore et en E.F.T.
**Courriel : alexandragebauer@hotmail.fr**
**Tél : 06 60 75 08 31**



# GROSSESSE ET SHIATSU

Pendant la grossesse :
Soulager les méfaits du stress et les maux de la maternité : lombalgie, sciatique, fatigue, migraines, insomnies, anxiété, problèmes digestifs (nausées, vomissements, reflux)...

Shiatsu pour l'accouchement
Atelier en couple : découvrir les positions pour la maman, les techniques de massage et les points Shiatsu que le partenaire peut pratiquer pendant le 3ème trimestre et lors de l'accouchement.

Shiatsu Post-Natal :
- Aide le processus de récupération afin de se rétablir physiquement et émotionnellement, favorise le sommeil et procure une grande relaxation .
- Soulage les douleurs du dos et des épaules, les sciatiques, améliore la circulation sanguine et lymphatique.
La séance peut également inclure le bébé pour renforcer le lien mère-enfant.

Pour le bébé : Cette séance permet d'apprendre un shiatsu facile à réaliser et adapté aux besoins spécifiques de votre bébé. Découvrir les "points clefs" pour soulager votre bébé des coliques, l'aider à la digestion, favoriser son sommeil.

Tarif : 1h - 50 € La séance maman ou bébé
70 € - 1h30 : Shiatsu pour l'accouchement
Séance de groupe : shiatsu pour l'accouchement et les bébés, dates et tarifs sur le site du Dojo

**L'intervenante Sandrine JACQUEL**
Praticienne en Shiatsu, spécialisée en périnatalité
**Tél : 06 28 28 68 63**
**Courriel : lesetoilesdushiatsu@gmail.com**

# MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

La méditation de pleine conscience est une pratique laïque qui vise à se reconnecter à soi et à son environnement, à comprendre l'agitation mentale dûe à nos pensées et à les dompter. C'est un processus qui contribue à s'apaiser et à prendre soin de soi. Ainsi, le méditant s'entraîne à muscler son attention pour revenir à son corps, il a alors accès à son souffle, à ses émotions, aux sensations corporelles, à ses sens et à son environnement intérieur et extérieur.

Pratique collective tous les lundis de 12h30 à 13h30 et les jeudis de 20h à 21h.

Les séances s'adressent à tous les niveaux.
Mon objectif étant de m'adapter à vos besoins et de vous fournir les outils pour apprendre à méditer au quotidien.

Tarif : Engagement au trimestre (tarifs en fonction du nombre de séances au trimestre soit 11€ la séance avec la possibilité de rattraper 2 cours manqués) - 13€ / séance à l'unité - 11€ / séance pour les étudiants sur présentation de la carte étudiant

**L'intervenante Virginie MAURIN**

Professeure certifiée de méditation de pleine conscience.
Formée selon la méthode Eline Snel « Calme et attentif comme une grenouille » auprès des 4-12 ans. Propose également des séances individuelles personnalisées et des séances en groupe privé.

**Tél : 06 81 19 96 66**
**Courriel : meditationbienetre.contact@gmail.com**



# 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 est un entraînement à la non distraction de l'esprit, en alliant présence, détente et vigilance. Cette présence consciente permet de développer une clarté intérieure et l' esprit sera plus apaisé.

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.

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. Vous pouvez venir jusqu'à trois fois sans adhérer pour voir si la méditation telle qu'on la pratique vous convient. 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 : toulonhyeres@dhagpo.org**

# WUTAO® & CHANT DU SOUFFLE

La pratique du Wutao est basée sur la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale. Libérés, les mouvemements amples et spiralés, véritables calligraphies de gestes, laissent apparaitre toute notre dimension énergétique, sensible et artistique.

Le Wutao allié au Chant du Souffle permet de jouer avec son souffle comme on joue d'un instrument de musique, en restaurant le groove, la musicalité primordiale de notre souffle et de notre corporalité.

Et puis, si en 2024, vous osiez l'aventure contemporaine de la conscience avec l'ATA ? De la roue des personnages aux forces d'accomplissement, prenez un polaroïd de votre ego, révélez la dynamique d'adaptation caractérielle qui vous anime. Nous vous invitons à vivre l'expérience qu'il existe quelque chose de plus grand que tous ces masques qui collent à notre peau. Si cette aventure de la conscience vous attire ?

Dates des ateliers à retouver sur le site internet.
Ateliers wutao : 40€
Ateliers ATA : 60€

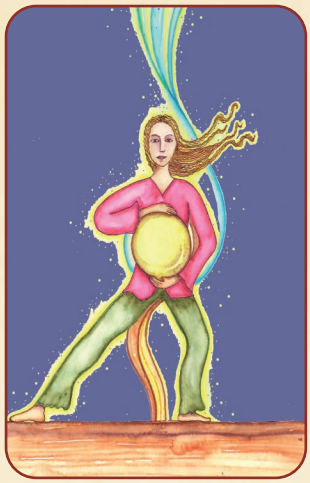
**L'intervenante Virginie MOREL BRASSET**
Formatrice de Wutao - Formatrice professionnelle pour adultes - Facilitatrice en Art de la Trans - Analyse
**Tél : 06 48 48 84 57**
**Courriel : virginie@wutao.fr**



# 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 durée 1h15:
Mardi : 10h - 11h30 - 17h30
Mercredi : 10h30 - 17h45
Tarif : 300€/annuel

Stage de qi-gong de l'oie sauvage
*Arômes et ouverture du Coeur* - 29 septembre 2023 - 20 octobre - 17 novembre
Tarif : les 3 journées : 216€

**L'enseignante Nathalie VITRY** - Formée au Qi Gong par l'Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng du Dr Requena et au Dayan Qi Gong par Christian Millard.
**Tél : : 06 14 59 75 57**
**Courriel : dojoespritzen@gmail.com**

## REIKI USUI Energie 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
Tarif : 40 €/mois ou 11 €/séance

## REIKI KARUNA®

«action de compassion », tire ses racines du Reiki Usui et du Reiki Tibétain, agit sur la mémoire cellulaire, aide à la reprogrammation aux niveaux mental et émotionnel. Enseignements, initiations, formations et accompagnement Reiki Usui et Karuna.Il accompagne un traitement de médecine traditionnelle (en aucun cas il ne s'y substitue).

## TAO DE LA VITALITÉ

La bioénergie Taoïste est un art millénaire qui relie le corps, le cœur et l'esprit en cultivant l'énergie vitale « Chi ». Le Tao de la Vitalité est un outil d'ancrage, d'alignement et de centrage qui renforce la vitalité des os et des cellules souches.
Cours hebdomadaires les lundis de 14h 15 à 15h45
Tarif : 40 €/mois ou 11 €/séance

### L'intervenante Liliane DELOUES

Maître Reiki Usui et Karuna - Instructrice en Tao de la Femme Lune (Enseignement MANTAK CHIA) et Tao de la Vitalité (en formation).
**Tél : 06 62 40 46 78**
**Courriel : lilianedeloues@gmail.com**



## HYPNOGEST'ART-MEDITATIONS

Association 1901 & méthode déposée à l'Institut National de la Propriété Intellectuelle dans le but de développer des techniques gestuelles. et respiratoires spécifiques aux états hypnoïdes non verbaux ! Un accès plus direct et profond aux ondes cérébrales alpha ou thêta conjuguées aux méditations inspirées des neurosciences de la physique quantique de l'épigénétique afin de découvrir en soi sa véritable nature.

Une séance d'1h par semaine les vendredis soit à 18h soit à 19h30.

Tarif pour 12 séances par trimestre
Adhésion annuelle à l'association : 15 €
1er trimestre = 95 € - 2ème trimestre = 85 €
3éme trimestre = 75 €

### L'intervenant Christian CHARLES

Expert enseignant pendant plus de 20 ans du Shaolin-gest'Art - (martial + méditation) sa précédente méthode. Créateur et formateur de l' Hypnogest'Art Méditations depuis 2017. Passionné engagé gradé et validé dans de nombreuses disciplines des Arts de la conscience et de l'énergie.
**Tél : 06 14 46 27 96**
**Courriel : christianshaoling@gmail.com**

# YOGA

Bien plus qu'une pratique physique douce, le yoga est un véritable art de vivre. Celui qui s'engage sur la voie du milieu découvre la magie de l'art de la transformation intérieure. Le yoga apporte un mieux être physique, psychologique et émotionnel.

Au travers d' Asana (postures), Pranayama (respirations) et Yoga Nidra (rotation de conscience). Découvrez ou redécouvrez le lien entre corps, esprit et espace. C'est une pratique ouverte à tous sans distinction de souplesse, agilité, équilibre ou force.

Cours hebdomadaires :
Lundi de 18h30 à 19h45, de 20h à 21h15

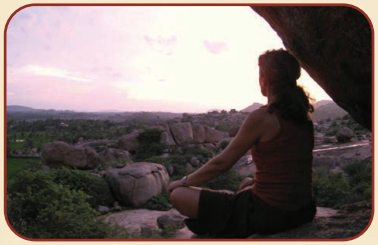
Tarif : 15 € la séance, mois : 45 euros, trimestre : 115€, annuel 300€ - (1 cours/ semaine) - Adhésion annuelle 10 € par famille

**L'Enseignante Laura SIMON**
Professeure diplomée de Hatha Yoga, spécialisée dans les fascias et la biotenségrité pour une écologie du mouvement. Passionnée par l'humain dans sa globalité.
**Tél : 06 74 65 02 01**
**Courriel : laura@spidclic.fr**



# ATELIER DE YOGA

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.

Une longue séance lors d'un atelier permet d'approfondir les postures, les techniques de respiration et de méditation, de prendre le temps d'interroger et de ressentir pleinement les effets de la pratique. Un temps pour soi, en conscience. Pas besoin d'être un yogi expérimenté !

Planning des ateliers :
En petits groupes de 9h30 à 12h : 3 sept. – 1er oct. – 5 nov.– 2 déc.– 11 février – 10 mars – 4 mai – 2 juin

Tarif : Adhérent : 28 € Non adhérent : 38 €
Adhesion annuelle (une seule par famille) 20 €

**L'Enseignante Martine PROTO**
Professeure diplomée 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.
**Tél : 06 07 60 15 70**
**Courriel : akasha.yoga83@gmail.com**

# SHIATSU FAMILIAL

Pour dispenser un shiatsu de qualité à votre famille et à vos proches (66h)

Le shiatsu est un art traditionnel japonais où les pouces, les mains exercent une pression sur certains points et trajets précis du corps pour faire circuler harmonieusement l'Energie (KI) et susciter une profonde relaxation.

DONNER ET RECEVOIR, C'EST L'ESSENCE MÊME DE LA RELATION.

Donner sans se perdre par l'utilisation de son centre gravité et une écoute douce et non intrusive. Recevoir pour mieux entrer en soi, percevoir nos mouvements internes, lâcher prise et nous découvrir autrement. Ce module est accessible à toute personne capable de travailler au sol. Il représente l'apprentissage des différentes pressions et les 4 enchainements de base (kata).

Plusieurs possibilités à panacher selon vos disponibilités :
- Hebdo Jeudi de 10h30 à 12h30 soit mardi de 19h à 21h
- 3 week-end en 2023 : 07/08 oct. - 11/12 nov. - 09/10 déc.
- Stage d'été : du 8 au 12 juillet 2024

Tarif : 792 € l'année (payable en plusieurs fois)

**La formatrice Nathalie VITRY**

Spécialiste en Shiatsu et enseignante depuis 1990, formée par SASAKI senseï. Diplômée en Médecine chinoise et professeure de Qi Gong et Do-in.



# FORMATION PROFESSIONNELLE

## PRATICIEN BIEN-ÊTRE ET RELAXATION

Pour prodiguer un shiatsu bien-être en intégrant les premières notions de méridien (174h)

Les tensions, les blocages révèlent nos difficultés à accepter les choses telles qu'elles sont. Les méridiens, ces lignes invisibles qui portent en elles toutes les dimensions physiques, physiologiques et émotionnelles de notre Être sont l'écho de nos difficultés d'adaptation. Ce niveau de shiatsu est un excellent outil de prévention et de bien-être puisqu'en rétablissant la libre circulation du KI, l'harmonie et la bonne santé s'expriment.

Ce module comprend, le shiatsu familial (voir ci-contre) + l'étude des méridiens et de leur rôle dans l'énergétique chinoise. Une attestation de qualification sera délivrée pour chacun des niveaux après validation des épreuves pratiques et théoriques.

Tarif : 2088 € (payable en plusieurs fois)

**Tél :** 06 14 59 75 57
**Courriel :** senseneveil83@gmail.com

## SHIATSU DES MÉRIDIENS

Pour une pratique plus subtile grâce à la maîtrise des méridiens et aux premières notions du bilan énergétique (246h)

Telle une rivière qui s'écoule et irrigue les territoires, le Ki vient nourrir mais aussi évacuer ce qui n'est plus utile.
Les outils du bilan énergétique ainsi que le développement de votre perception de l'énergie vous permettront de reconnaître les zones vides des zones en surcharges. Vous pourrez ainsi faire un soin précis et adapté aux besoins du Receveur.

Ce module est accessible à toute personne ayant validé le cursus praticien bien-être et relaxation. Il reprend l'étude des méridiens et introduit les quatre temps du diagnostic (pratiques palpatoires du ventre et du dos, le teint, la posture, anamnèse).

Coût pédagogique : 2972 €

Programme complet et déroulé sur notre site internet Dojo Esprit Zen.





## ENERGETICIEN EXPERT EN SHIATSU

Pour mettre en place un Shiatsu complet et personnalisé sur la base d'un bilan énergétique oriental traditionnel (156h)

La stabilité de la posture s'installe, le mental se pose, la sensation s'affine, le tableau énergétique du receveur se dévoile. C'est le moment où le shiatsu se fait Art du Toucher pour s'ouvrir à l'intuition et au déploiement de l'intelligence du Cœur !

Ce module est accessible à toute personne ayant validé le cursus shiatsu des méridiens. Avec l'apprentissage de nouveaux outils encore plus précis (l'étude des pouls, les points Bo et Yu, la moxabustion, les énergies externes). Il fait de vous un expert en énergétique à même d'agir sur les troubles du sommeil, la digestion, la régulation hormonale, douleurs etc..

Le Shiatsu est reconnu par l'OMS et le Parlement Européen le considère comme l'une des huit médecines non conventionnelles digne d'intérêt (1997).

Coût pédagogique : 1872 €
Notre organisme de formation SENS EN EVEIL est référencé au QUALIOPI. Contacter Christel ANTOINE pour toute demande de devis et de possibilité de prise en charge.
**Tél :** 06 08 23 85 08
**Courriel :** senseneveil83@gmail.com

# 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 !
Consultations sur rendez-vous uniquement.

## Shiatsu :

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

Cette méthode se pratique en exerçant une pression lente et soutenue avec les pouces et les doigts, mais aussi avec les paumes, les coudes, les genoux sur des points précis du corps situés le long des méridiens.

Le shiatsu contribue à soulager les méfaits du stress : tensions, fatigue, migraines, insomnies, anxiété, problèmes digestifs, déséquilibre alimentaire…
Au JAPON, on dit : «Le Shiatsu est comparable à l'affection maternelle, la pression des mains fait jaillir la vie.»

**Sur rdv, Nathalie VITRY : 06 14 59 75 57**
Tarif : 60 € La séance d'une heure

**Sur rdv, Sandrine JACQUEL : 06 28 28 68 63**
Tarif : 50 € La séance d'une heure

## Moxibustion :

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

Cette pratique s'adresse uniquement aux personnes atteintes de « froid » selon les principes de l'énergétique traditionnelle chinoise, c'est la praticienne de shiatsu qui posera l'indication.

## Methode lymphatique Vodder :

Cette technique s'effectue avec une infinie douceur par des pressions lentes, spiralées et régulières sur la peau. Pas question d'écraser les vaisseaux mais simplement d'ouvrir les portes qui libèrent les toxines.
Ce drainage restaure le fonctionnement normal des canaux lymphatiques pour une détox complète.

**Sur rdv, Nathalie VITRY : 06 14 59 75 57**
Tarif : 60 € La séance d'une heure

## Massage traditionnel Ayurvédique :

Avec différentes huiles et huiles essentielles, aide à éliminer les tensions musculaires et nerveuses et accroit l'énergie vitale.
**Sur rdv, Martine Proto : 06 07 60 15 70**
Tarif : 60 € La séance d'une heure

# PLANNING DOJO ESPRIT ZEN

| Lundi | Mardi | Mercredi |
|---|---|---|
| Soins individuels 10h - 18h | DO-IN & QI GONG 10:00 - 11:15 | DO-IN & QI GONG 10:30 - 11:45 |
| MEDITATION PLEINE CONSCIENCE 12:30 - 13:30 | DO-IN & QI GONG 11:30 - 12:45 | Soins individuels 10h - 18h |
| TAO DE LA VITALITÉ 14:15-15:45 | Soins individuels 10h - 18h | |
| | DO-IN & QI GONG 17:30 - 18:45 | DO-IN & QI GONG 17:45 - 19:00 |
| YOGA 18:30-19:45 | SHIATSU 19:00 - 21:00 | MEDITATION BOUDDHISTE 19:30 - 21:30 |
| YOGA 20:00-21:15 | | |

| Jeudi | Vendredi | Samedi Dimanche |
|---|---|---|
| Soins individuels 10h - 18h | FORMATION PROFESSIONNELLE DE SHIATSU 9:00 - 16:00 | STAGES ET ATELIERS |
| SHIATSU 10:30 - 12:30 | | Horaires consultables sur le site internet |
| Soins individuels 10h - 18h | Soins individuels 10h - 18h | CONSTELLATIONS FAMILIALES |
| | | VOYAGE SONORE |
| | | GESTION DU STRESS |
| | | MÉTHODE FELDENKRAÏS |
| | | MEDITATION ET GONG |
| REIKI 18:00 - 19:30 | HYPNOGEST'ART 18:00 - 19:00 | YOGA |
| | | SHIATSU |
| MEDITATION PLEINE CONSCIENCE 20:00 - 21:00 | HYPNOGEST'ART 19:00 - 20:00 | WUTAO |

# Dojo Esprit Zen

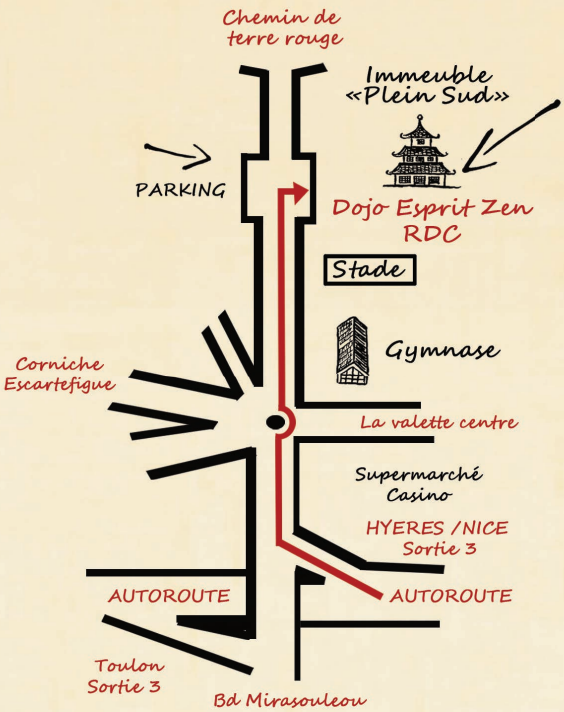
Tel : 06 14 59 75 57

dojoespritzen@gmail.com

Le Plein Sud -766 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




Instagram

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

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»

Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimerie Européenne (17300 Rochefort) - Création : 06 28 28 68 63