

LES PARENTHÈSES ENCHANTEES – Eté 2023

Depuis 20 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

Entraînement à la gestion du stress

Hypnogest 'art-méditations

Méditation de Pleine Conscience

Grossesse & shiatsu

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
11^{ème} édition - Eté 2023

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
Hypnogest 'art-méditations
Méditation de pleine conscience
Grossesse & shiatsu
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
Bâtiment 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 - 3/7 - 27/7 - 8/8
Sophie Carniaux : 06 17 47 15 90
- **Danse - thérapie** : un temps pour convoquer son expressivité, sa créativité, se connecter à soi et aux autres - 6/7 + 25/7 + 31/8
Héloïse Bouillat : 06 10 85 24 32
- **Entraînement à la gestion du stress** : États modifiés de conscience (sophrologie) imagerie mentale (neurosciences) intelligence émotionnelle - 18/7 - 26/7 - 1/9
Christine Madec : 06 14 63 23 69
- **Hypnogest 'art-méditations** : Pratiques gestuelles et respiratoires de l'hypnose non verbale et méditations conjuguées pour rencontrer sa vraie nature - 24/7 - 17/8 - 6/9
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 - 11/7 - 1/8 - 29/8
Virginie Maurin : 06 81 19 96 66
- **Grossesse & shiatsu** : Découvrir les techniques de massage et les points Shiatsu que le partenaire peut pratiquer pendant le 3ème trimestre et lors de l'accouchement - Atelier en couple - 20/7 - 22/8 - 7/9
Sandrine Jacquet : 06 28 28 68 63
- **Qi-gong et do-in** : Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité
10/7 - 3/8 - 4/9
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 - 19/7 - 2/8 - 24/8
Liliane Deloues : 06 62 40 46 78
- **Shiatsu** : Pressions sur les points d'acupuncture et mobilisations des méridiens pour faire circuler l'énergie - 12/7 - 31/7 - 5/9
Nathalie Vitry : 06 14 59 75 57
- **Wutao** : Mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale associé au souffle - 17/7 - 7/8 - 23/8
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 - 4/7 - 11/8 - 28/8
Laura Simon : 06 74 65 02 01

Juillet

- 3/7 Constellations familiales
- 4/7 Yoga
- 6/7 Danse - Thérapie
- 10/7 Qi-gong et Do-in
- 11/7 Méditation de Pleine Conscience
- 12/7 Shiatsu
- 17/7 Wutao
- 18/7 Entraînement é la gestion du stress
- 19/7 Reiki
- 20/7 Grossesse & shiatsu
- 24/7 Hypnogest 'Art-Méditations
- 25/7 Danse - Thérapie
- 26/7 Entraînement é la gestion du stress
- 27/7 Constellations familiales
- 31/7 Shiatsu

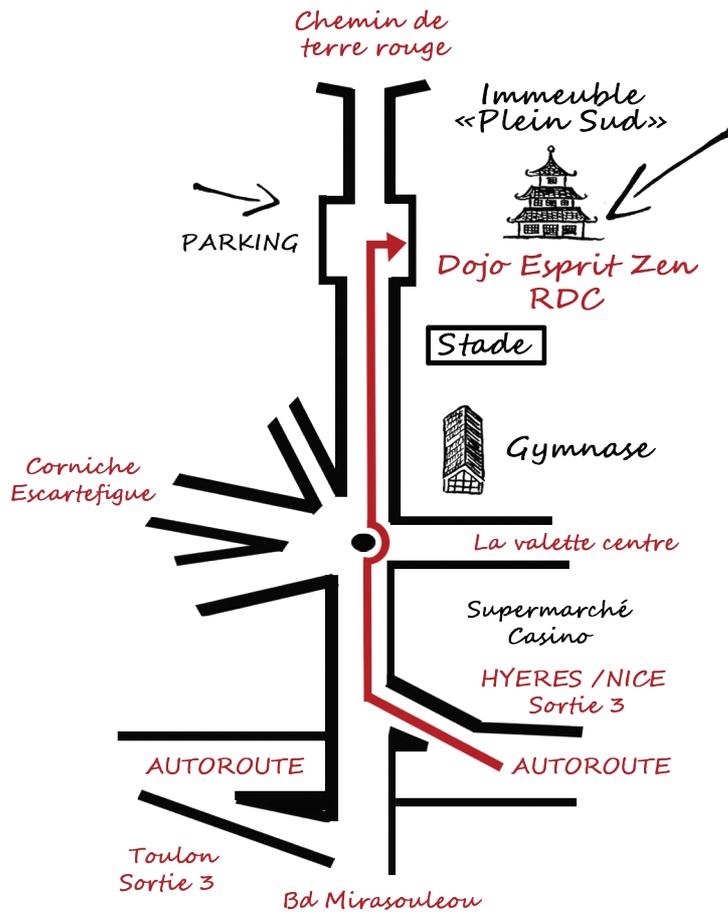
Août

- 1/8 Méditation de Pleine Conscience
- 2/8 Reiki
- 3/8 Qi-gong et Do-in
- 7/8 Wutao
- 8/8 Constellations familiales
- 11/8 Yoga
- 17/8 Hypnogest 'Art-Méditations
- 22/8 Grossesse & shiatsu
- 23/8 Wutao
- 24/8 Reiki
- 28/8 Yoga
- 29/8 Méditation de Pleine Conscience
- 31/8 Danse - Thérapie

Septembre

- 1/9 Entraînement é la gestion du stress
- 4/9 Qi-gong et Do-in
- 5/9 Shiatsu
- 6/9 Hypnogest 'Art-Méditations
- 7/9 Grossesse & shiatsu

PLAN D'ACCES



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