



LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES

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

Découvrez le cadre apaisant du **DOJO ESPRIT ZEN**, installez-vous, respirez profondément, tournez votre attention vers l'intérieur, laissez la détente s'emparer de vous et redécouvrez l'harmonie entre corps et esprit...
Enfin vous vivez l'instant présent !

★ Eté 2020

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES

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

Dojo Esprit Zen

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



🌀 www.dojo-esprit-zen.fr

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 : Discipline du corps et de l'esprit, avec postures, respirations et méditation 3/7 + 3/9

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

8^{ème} édition - Eté 2020



Dojo Esprit Zen

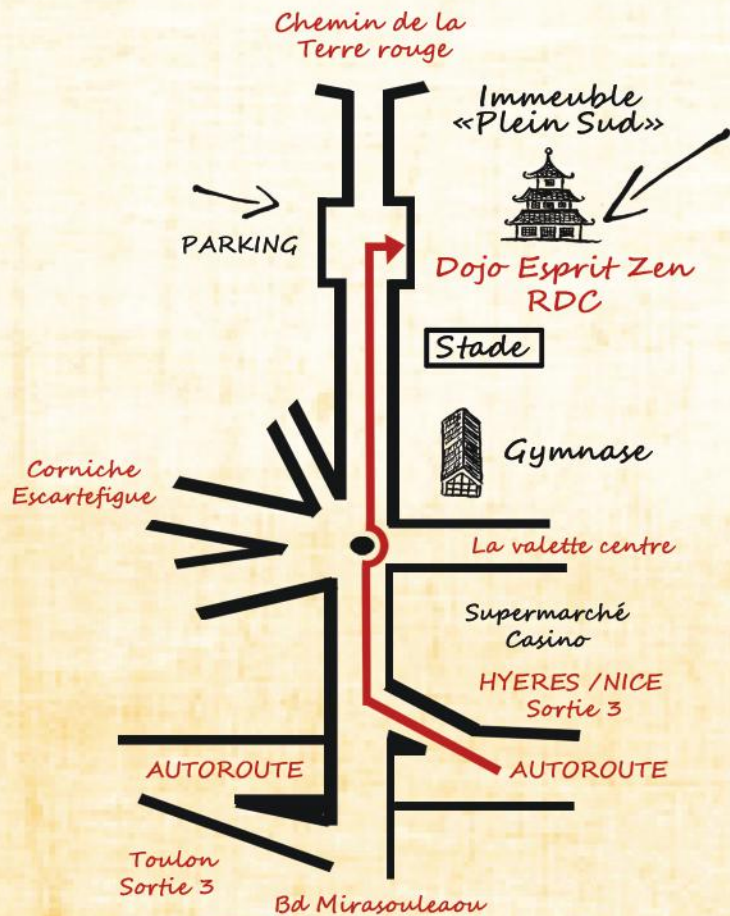
Tel : 07 54 36 36 12

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

www.dojo-esprit-zen.fr

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

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES

8^{ème} édition - Eté 2020

Tout l'été DOJO ESPRIT ZEN vous propose des ateliers "découverte" 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



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

Invitation gratuite*

Toute l'équipe
du DOJO ESPRIT ZEN
est heureuse de vous offrir
" la parenthèse enchantée "
de votre choix !

Pensez à réserver au 07 54 36 36 12

A bientôt...

Dojo Esprit Zen

Le plein sud Chemin de terre rouge La Valette du Var
www.dojo-esprit-zen.fr



* Invitation, valable pour une seule utilisation