

## LES PARENTHÈSES ENCHANTEES – Eté 2021

Depuis 18 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 !

Entraînement à la gestion du stress

Hypnose - Lâcher-prise

Méditation de Pleine Conscience

Qi-gong et Do-in

Voyages sonores - Reiki – Rigologie

Shiatsu - Wutao - Yoga

Atelier de 2h sur inscription,

12€, cours limité à 12 personnes

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



**LES PARENTHÈSES ENCHANTEES**  
9<sup>ème</sup> édition - Eté 2021

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

Entraînement à la gestion du stress  
Hypnose - Lâcher-prise  
Méditation de Pleine Conscience  
Qi-gong et Do-in  
Voyages sonores  
Reiki - Rigologie  
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

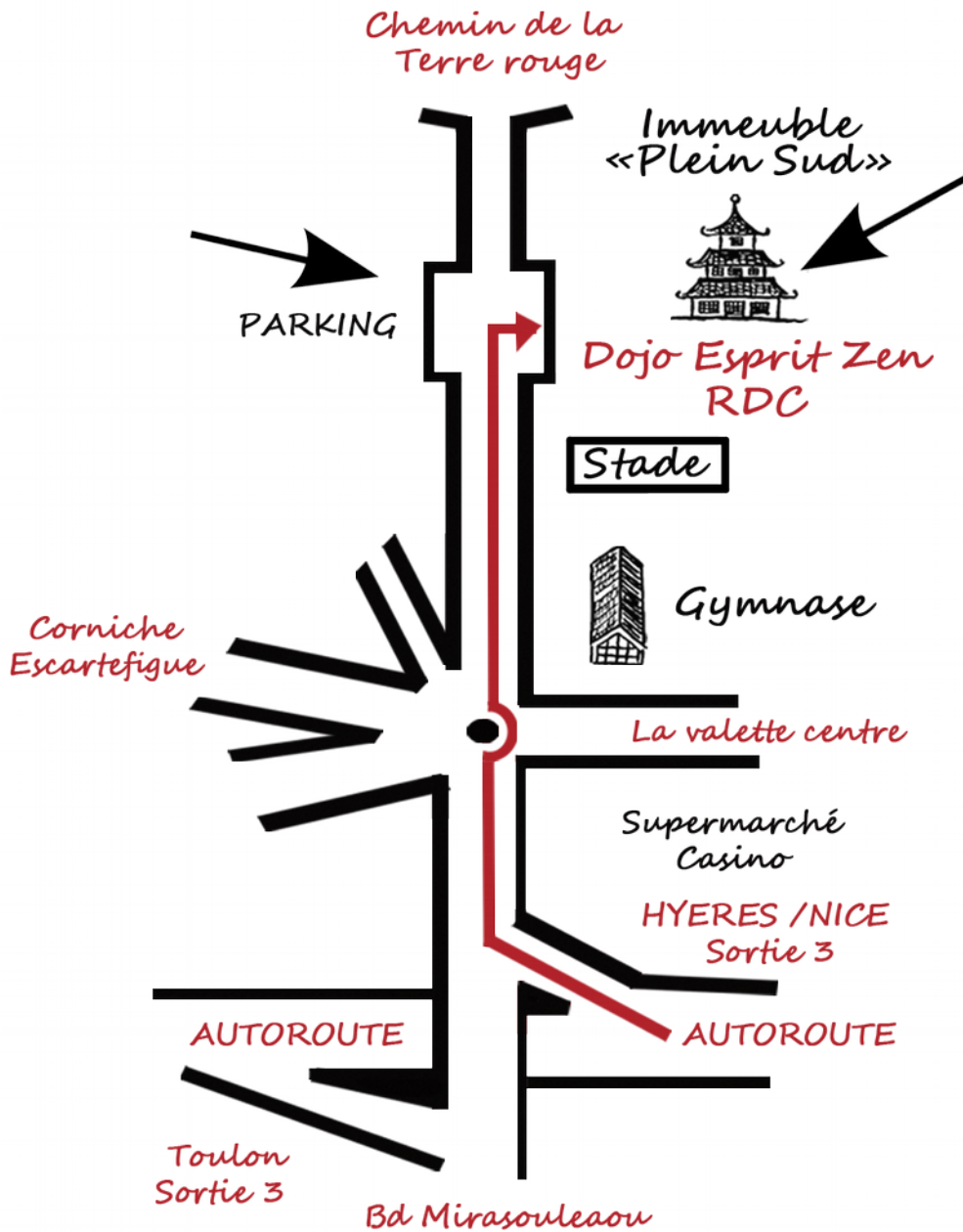
Dates & programme complet sur [www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)

## LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES - PAR ACTIVITÉS

### ATELIERS DE 18H À 20H

- **Entraînement à la gestion du stress** : États modifiés de conscience (sophrologie) imagerie mentale (neurosciences) intelligence émotionnelle.  
2/7 - 30/7- 10/9 - Christine MADEC : 06 14 63 23 69
- **Lâcher-prise** : Exercices pratiques et simples pour ressentir son énergie et agir sur son état intérieur  
7/7- 19 /8 – 26/8 - Anne JASTRZEMSKI : 06 76 95 97 90
- **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  
24/8 – 31/8 - Valérie RICHARD : 07 67 48 29 73
- **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  
19/7 - 10/8 – 6/9 - Virginie MAURIN : 06 81 19 96 66
- **Qi-gong et Do-in** : Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité  
22/7 - 17/8 – 9/9 - Nathalie VITRY : 06 14 59 75 57
- **Voyages sonores** : Le corps se réharmonise énergétiquement  
6/7 – 11/8 - Dany LE REST: 06 81 99 99 50
- **Reiki** : Energie universelle de vie, origine, transmission et ses bienfaits en recevant un soin  
29/7-20/8 – 27/8 - Liliane DELOUES : 06 62 40 46 78
- **Rigologie** : Yoga du rire, improvisations, rythmes, sophrologie ludiques  
9/7- 12/8 - Dany LE REST : 06 81 99 99 50
- **Shiatsu** : Pressions sur les points d'acupuncture et mobilisations des méridiens pour faire circuler l'énergie  
20/7 - 18/8 – 7/9- Nathalie VITRY : 06 14 59 75 57
- **Wutao** : Mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale associé au souffle  
28/7 -25/8- 1/9 - Virgnie BRASET : 06 48 48 84 57
- **Yoga** : Discipline du corps et de l'esprit, avec postures, respirations et méditation  
5 /7 - 4/9 (10h-12h) - Martine PROTO : 06 07 60 15 70

# PLAN D'ACCES



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