

Atelier de 2h sur inscription

Ateliers de 18h à 20h - Été 2023

Constellations familiales : 3/7 - 27/7 - 8/8

Sophie Carniaux : 06 17 47 15 90

Danse - thérapie : 6/7 + 25/7 + 31/8

Héloïse Bouillat : 06 10 85 24 32

Entraînement à la gestion du stress : 18/7 - 26/7 - 1/9

Christine Madec : 06 14 63 23 69

Grossesse et shiatsu : 20/7 - 22/8 - 7/9

Sandrine Jacquel : 06 28 28 68 63

Hypnogest 'art-méditations : 24/7 - 17/8 - 6/9

Christian Charles : 06 14 46 27 96

Méditation de pleine conscience : 11/7 - 1/8 - 29/8

Virginie Maurin : 06 81 19 96 66

Qi-gong et do-in : 10/7 - 3/8 - 4/9

Nathalie Vitry : 06 14 59 75 57

Reiki : 19/7 - 2/8 - 24/8

Liliane Deloues : 06 62 40 46 78

Shiatsu : 12/7 - 31/7 - 5/9

Nathalie Vitry : 06 14 59 75 57

Wutao : 17/7 - 7/8 - 23/8

Virginie Brasset : 06 48 48 84 57

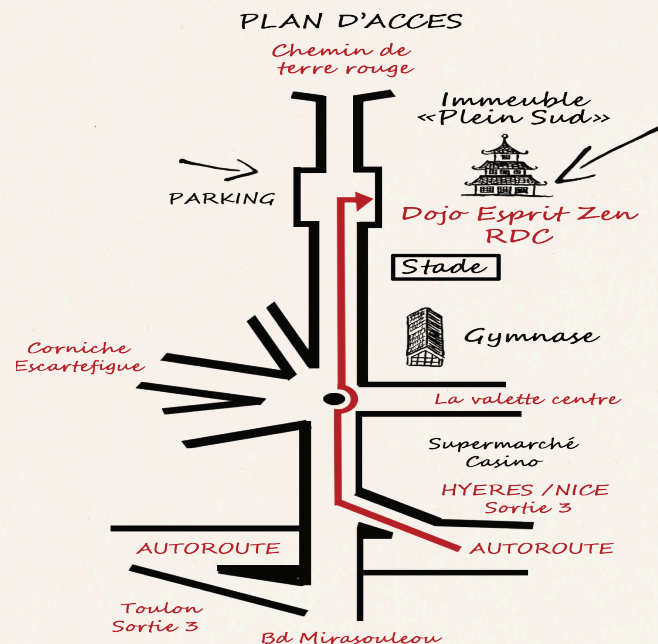
Yoga : 4/7 - 11/8 - 28/8

Laura Simon : 06 74 65 02 01

Dojo Esprit Zen 

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



Instagram



www.dojo-esprit-zen.fr
dojoespritzen@gmail.com

« 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 »

Les parenthèses enchantées

11^{ème} édition - Été 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 - Shiatsu
Hypnogest 'art-méditations - Qi-gong et do-in
Méditation de pleine conscience - Reiki
Grossesse et 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€

Dojo Esprit Zen à La Valette du Var
www.dojo-esprit-zen.fr

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 !** 



INVITATION

Ateliers de 18h à 20h - Été 2023

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 3^{ème} trimestre et lors de l'accouchement - 20/7 - 22/8 - 7/9
Sandrine Jacquel : 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

Toute l'équipe du **DOJO ESPRIT ZEN** est heureuse de vous offrir « la parenthèse enchantée » de votre choix sur présentation de cette invitation !

Réservation auprès de chaque intervenant

Réservation de ma parenthèse enchantée

Nom, prénom :

Courriel :

Atelier :

Date :

Envoyer ou déposer votre invitation
ou votre paiement à l'ordre de « Sens en éveil »
au Dojo Esprit Zen - Le plein sud
766 chemin de terre rouge
83160 La Valette du Var

Atelier de 2h sur inscription, 12€, cours limité à 12 personnes
Réservation auprès de chaque intervenant

