

Communiqué de presse

JOURNÉES PORTES OUVERTES

Samedi 11 et dimanche 12 septembre 2021 de 9h à 19h

LE DOJO OUVRE SES PORTES

Depuis 18 ans, nous accueillons diverses associations à but non lucratif qui promeuvent des techniques orientales d'harmonisation entre le corps et l'esprit : Shiatsu, Qi-gong et Do-in, Méditation et bien d'autres disciplines y sont enseignées et pratiquées tout au long de l'année.

Différentes approches vous sont proposées : en soins individuels, en cours collectifs, en stage et même jusqu'à la professionnalisation.

Situé à La Valette du Var, le DOJO ESPRIT ZEN est un lieu pour se ressourcer et se former ; on en ressort apaisé et plein de vitalité ; pour mieux rebondir dans les situations complexes de la vie quotidienne.

Les ateliers découverte gratuits : Méditation Bouddhiste, Do-in & Qi gong, Reiki, Shiatsu familial, Voyages sonores, Yoga adulte, Wutao et bien d'autres disciplines proposées au Dojo tout au long de l'année.

Accès libre et gratuit sans réservation.

L'instant Shiatsu : Des élèves avancés seront présents pendant les portes ouvertes pour vous offrir un soin de shiatsu gratuitement...

N'attendez plus et prenez rendez-vous au **07 54 36 36 12**

Bourse aux livres : *apportez vos livres pour des échanges*

Nous vous attendons nombreux !



Dojo Esprit Zen

11 et 12 septembre 2021

JOURNÉES PORTES OUVERTES

Venez découvrir les pratiques enseignées toute l'année

Samedi 11 septembre

- 9h : Méditation Bouddhiste
- 10h : Qi-Gong
- 11h : Reiki
- 14h : Accueil
- 15h : Hypnose
- 16h : Yoga
- 17h : Shiatsu
- 18h : Rigologie



**Démonstrations
Ateliers découverte
Soins Shiatsu
offerts (sur RDV)**

Tél : 07 54 36 36 12

Dimanche 12 septembre

- 10h : Méditation de Pleine conscience
- 11h : Voyages sonores
- 12h : Wutao
- 14h : Accueil
- 15h : Qi-Gong
- 16h : Lâcher prise
- 17h : Entraînement gestion du stress



Bourse aux livres :
apportez vos livres
pour des échanges

Entrée Libre

Le Dojo Esprit Zen vous propose des cours collectifs, des formations professionnelles complètes et des soins individuels.

Dojo Esprit Zen

Le plein sud , 766 chemin de Terre Rouge-La Valette du Var
WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR

Dojo Esprit Zen

Tél : 07 54 36 36 12

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

Le programme détaillé des Portes ouvertes

Samedi 11 septembre

9h : Méditation Bouddhiste
10h : Qi-Gong
11h : Reiki
14h : Accueil
15h : Hypnose
16h : Yoga
17h : Shiatsu
18h : Rigologie

Dimanche 12 septembre

10h : Méditation de Pleine conscience
11h : Voyages sonores
12h : Wutao
14h : Accueil
15h : Qi-Gong
16h : Lâcher prise
17h : Entraînement gestion du stress

Dojo Esprit Zen

Tél : 07 54 36 36 12

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

PLAN D'ACCES

