



Chers Tous,

En cette période trouble et inédite, une occasion nous est donnée, de se recentrer, de prendre soin de notre entourage et de nous-même.

Prenez patience, profitez-en pour Méditer, pratiquer du Qi Qong, du Yoga, du chant, du jardinage...ou tout simplement faites toutes les choses que vous ne prenez pas le temps de faire en temps ordinaire !

La Santé est notre bien le plus précieux.  
Soyons raisonnables, sans paniquer, prenons nos dispositions pour la conserver !

Nous espérons bien sûr vous retrouver le plus tôt possible et que la situation générale s'améliore au plus vite.

Nous tâcherons de rattraper les cours d'une manière ou d'une autre, et vous en informerons dès possible.

Vivons l'instant présent dans la gravité et la Joie .

A bientôt !

*Copyright © 2014 Dojo Esprit Zen, Tous droits réservés.*

**Dojo Esprit Zen, chemin de terre rouge, Imm. Le Plein Sud, 83160 La Valette du Var**  
[www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)  
[dojoespritzen@wanadoo.fr](mailto:dojoespritzen@wanadoo.fr)  
06 14 59 75 57

[désinscription de la liste d'envoi](#)