



Bon à savoir !

Toute l'équipe du Dojo Esprit Zen se mobilise pour vous apporter des solutions afin que vous puissiez pratiquer pendant votre confinement

QI QONG



Comme Daniel, vous pouvez retrouver les 2 enchainements de Qi Gong sur notre page Youtube, alors, n'hésitez pas à vous abonner afin d'être informé lors de la mise en ligne de nouvelles vidéos. Pensez également à regarder dans "autres vidéos" pour des cours complémentaires de do-in, d'étirements et de qi gong des méridiens.

Et cette semaine de nouvelles vidéos sur Foie et vésicule Biliaire, les organes de la saison et des pratiques taoïstes pour booster l'immunité.

Page Youtube Dojo esprit Zen :

https://www.youtube.com/channel/UCkDVarKfsgdLhGjDpwZ5NWg?view_as=subscriber

Bonne pratique et merci à Daniel pour l'envoi de cette photo !!

RELAXATION CONSCIENTE



Le 22 avril de 17:30 à 18:30, vous pouvez suivre un cours gratuit de Relaxation Consciente via l'application Zoom Rooms ou Skype, vous pouvez vous inscrire auprès d'**Isabelle RIGAULT** par SMS au **06 28 25 56 88**

RIGOLOGIE



2 séances gratuites par semaine sont proposées sur la plateforme Zoom par **Dany LE REST** inscription par SMS au **06 81 99 99 50**

SHIATSU



Vous pouvez trouver vos cours "enchainement de base : les katas" et dans autres vidéos des cours de do-in sur notre page Youtube, alors, abonnez-vous pour être informé lors de la mise en ligne de nouvelles vidéos.

Page Youtube Dojo esprit Zen: <https://www.youtube.com>

Les étudiants en formation professionnelle Spécialiste en Shiatsu recevront un mail de la part de Nathalie mardi 14 lorsque nous en saurons plus sur la date et les modalités de déconfinement.

SOPHROLOGIE



Les séances de sophrologie continuent à distance :
Pratiquer la sophrologie pendant le "cocon-finement" c'est savourer le moment tout simplement !
Pour celles et ceux qui le souhaitent, vous pouvez contacter **Angélique CALLES** par mail afin qu'elle vous envoie les liens des vidéos.

Contact : angelique.calles@gmail.com

YOGA



Pour les personnes, désirants suivre la pratique de Yoga de **Martine PROTO** vous pouvez suivre ses cours via la plateforme Zoom en vous inscrivant auprès d'elle : akasha.yoga83@gmail.com

C'est le moment de mettre en pratique tout ce que nous promouvons au Dojo, vivre l'instant présent, rester ancré et garder le Cœur en joie !

HYPNOSE

Message de Valérie RICHARD



Nous vivons tous actuellement une situation exceptionnelle... Ce confinement peut provoquer, faire remonter des angoisses, des peurs, des craintes... en parler est le meilleur moyen de pouvoir sortir toutes ces émotions qui vous paralysent et vous mettent dans l'inconfort.

Profitez de ce confinement, pour tout simplement faire une rupture avec le quotidien chronophage, explorer des moments de détente, peut-être même un voyage à l'intérieur de vous-même, profiter de ce moment pour vous redécouvrir...

Je vous proposerai ensuite et si vous le souhaitez de rentrer dans la détente par une séance d'hypnose, juste le temps de fermer les yeux en signe de retrait de l'extérieur, afin de retrouver ce confort, ce bien-être, d'aller rechercher toutes les ressources que vous avez à l'intérieur. Je vous retrouverai en séance individuelle, où vous serez confortablement installé(e) sur votre canapé... tout cela en ligne en vidéo par Messenger ou WhatsApp, et, je me ferai un plaisir de vous offrir cette séance...

Prendre soin des autres, c'est d'abord prendre soin de soi...

Valérie RICHARD – Psychopraticienne, Maître Praticienne en Hypnose Ericksonienne
tél : 07.67.48.29.73