



MESURES BARRIÈRES DES SOINS INDIVIDUELS AU DOJO ESPRIT ZEN

**Le Dojo Esprit Zen réouvrera ses portes pour les soins individuels à partir du Lundi
11 Mai 2020**



Afin de vous garantir une sécurité optimale

Nous nous engageons à :

- Espacer les rendez-vous afin d'éviter le croisement physique des clients
- Salle d'attente exempte de magazine et fauteuils espacés de plus d'un mètre
- Désinfecter les surfaces, les sièges et poignées de porte entre chaque séance
- Aérer les pièces et utiliser des huiles essentielles pour désinfecter l'atmosphère
- Mettre à votre disposition du savon et/ou du gel hydroalcoolique ainsi que des serviettes papier à usage unique pour vous essuyer les mains

La Veille de la séance

- Rappel par texto des consignes de mesures barrières

Avant la séance

- Lavage des mains au savon et/ou gel hydroalcoolique

Pendant la séance

- Port du masque par la praticienne
- Pas de soin sur le visage du receveur
- Drap d'examen en papier jetable sur le matelas, ou serviette (lavable à 60°) changés entre chaque séance
- Sur l'oreiller, protection en papier jetable ou serviette (lavable à 60°) changés entre chaque séance

Vous vous engagez à :

- Être ponctuel
- Si vous venez accompagnés, votre accompagnant doit rester à l'extérieur du cabinet
- Vous munir d'un masque de protection
- A l'entrée retirer vos chaussures et à les déposer dans le placard prévu à cet effet

Avant la séance

- A vous laver les mains soigneusement dès l'entrée
- Prévoir une tenue spécifique exclusive pour votre soin en coton de préférence
- Les changements de vêtements s'effectueront dans le vestiaire
- Pour le règlement, merci de prévoir soit un chèque et votre stylo, soit l'appoint en espèces afin de minimiser les contacts
- Prévenir et annuler à la détection du moindre symptôme même quelques heures avant, dans ce cas aucun frais d'annulation ne sera demandé.

Après le soin

- Repasser par le vestiaire pour vous laver les mains

Nous vous rappelons que la nature des séances de shiatsu ou de réflexologie plantaire induit une proximité et du toucher. Ces séances se pratiquent sur un receveur entièrement habillé. Nous recommandons aux personnes à risque de demander l'avis de leur médecin traitant avant la prise de rendez-vous.



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



RELAXATION CONSCIENTE



Les mercredis 8 avril et 22 avril de 17:30 à 18:30, deux cours (gratuits) de Relaxation Consciente via l'application Zoom Rooms ou Skype seront ouverts à tous ceux celles qui le souhaitent. Contacter **Isabelle RIGAULT** par SMS au **06 28 25 56 88** pour en savoir plus sur les modalités

RIGOLOGIE



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

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

Qi Gong



Pour les adhérents, les cours reprendront en direct via la plateforme Zoom, dès le **12 Mai**, les Mardis de 12H30 à 13h45 ou de 17H30 à 18h45, les mercredis de 17H45 à 19h. Un code vous sera renvoyé quelques jours avant par mail.

Cette semaine encore, vous pouvez suivre vos cours sur notre chaine 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. Page Youtube Dojo Esprit Zen : www.youtube.com

SHIATSU



A partir du 11 mai, les cours seront en direct (aux heures habituelles) via la plateforme Zoom, un mail vous sera envoyé avec un lien à activer pour accéder à chacun des cours.

Cours hebdomadaires les : Mardis de 19h à 21h ou Jeudis de 10h30 à 12h30

Autres dates, voir le planning ci-dessous

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 !



Planning de Shiatsu de Mai / Juin 2020



- **Vendredi 22 Mai** de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 – **Formation de Shiatsu** - Étude des Méridiens **Module 2** - Intestin Grêle
- **Samedi 23 Mai** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu Atelier 3** - Les énergies externes
- **Samedi 23 Mai** de 13:30 à 19:00 et **Dimanche 24 Mai** de 8:30 à 17:00 - **Shiatsu** - **Module 1**, enchainements de base ou katas

- **Vendredi 29 Mai** de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 – **Formation de Shiatsu** - Étude des Méridiens **Module 2** - Constricteur du Cœur
- **Samedi 30 Mai** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu Atelier 4** - Thème à définir
- **Samedi 30 Mai** de 13:30 à 19:00 et **Dimanche 31 Mai** de 8:30 à 17:00 - **Shiatsu** - Étude des Méridiens **Module 2** - CC/TR

- **Vendredi 5 Juin** de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 – **Formation de Shiatsu** - Étude des Méridiens **Module 2** - Triple Réchauffeur
- **Samedi 6 Juin** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu Atelier 3** - Les énergies externes suite
- **Samedi 6 Juin** de 13:30 à 19:00 et **Dimanche 7 Juin** de 8:30 à 17:00 - **Shiatsu** - **Module 1**, enchainements de base ou katas