



Retour ! Marché Bio de la Cerise sur le Gapeau à la Farlède

Dimanche 19 juillet nous avons eu le plaisir de rencontrer les visiteurs du Marché Bio de la Cerise du Gapeau de la Farlède. Hélas, suite aux directives prises pour le COVID 19, nous avons été contraint n'annuler les soins que nous souhaitions offrir, mais nous avons pu offrir au plus grand nombre, des invitations pour participer aux ateliers des Parenthèses Enchantées !

Un grand merci à Sarah et à Muriel pour leur participation et un grand merci aux organisateurs de la Cerise sur le Gapeau!



LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES

Toute l'équipe du Dojo Esprit Zen est heureuse de vous offrir une invitation à
utiliser pour un atelier de votre choix*

Téléchargez dès maintenant votre invitation sur notre site : www.dojo-esprit-zen.com

**(Invitation valable une seule fois par personne)*

Tout l'été le **DOJO ESPRIT ZEN** vous propose des ateliers "découverte" qui allient détente et connaissance 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 !

Réserver dès maintenant votre ou vos ateliers au 07 54 36 36 12

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 !

★ Eté 2020

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES

Ateliers de 18h à 20h

Hypnose (Ericksonienne) : Découverte d'un phénomène naturel, entre l'éveil et le sommeil, où toutes nos ressources et nos capacités peuvent être amplifiées pour pouvoir se dépasser 6/8 + 18/8 + 31/8 + 7/9

Ostéopathie énergétique et cohérence cardiaque : Se libérer de ses douleurs par une prise de conscience Corps, Coeur, Esprit et retrouver santé globale et bien-être 31/7 + 10/8 + 1/9

Qi-gong et Do-in : Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité 30/7 + 12/8 + 10/9

Réflexologie : Technique qui libère nos capacités d'auto-guérison par pression de certaines zones précises du pied 20/7 + 5/8 + 4/9

Relaxation consciente : Des mouvements conscientisés pour une plus grande détente corps & esprit 15/7 + 27/7

Reiki : Energie universelle de vie, origine, transmission et ses bienfaits en recevant un soin 24/7 + 21/8 + 28/8

Shiatsu : Pressions sur les points d'acupuncture et mobilisations des méridiens pour faire circuler l'énergie 22/7 + 11/8 + 8/9

🌀 www.dojo-esprit-zen.fr

Voyages sonores : Le corps se ré harmonise énergétiquement 25/8

Wutao : Mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale associé au souffle 16/7 + 29/7 + 19/8

Yoga : Discipline du corps et de l'esprit, avec postures, respirations et méditation 3/7 + 3/9

Yoga parents/enfants (5 à 8 ans) : Techniques ludiques pour découvrir le yoga et ses bienfaits 2/9 de 19h à 20h

Yoga enfants (8 à 12 ans) : Prendre conscience de ses propres valeurs, connaître son corps et le maintenir en bonne santé, gérer ses émotions et diminuer son anxiété 2/9 de 18h à 19h

Ateliers de 10h à 12h

Feng Shui : Découvrir les principes de base de cet art de vivre chinois « Harmonie de l'Habitat pour le Bien-Être Intérieur 1/8

Massage Traditionnel Thaïlandais : Pétrissages, lissages musculaires, digito-pression et stretching des muscles 8/8 + 29/8

Relaxation consciente : Des mouvements conscientisés pour une plus grande détente corps & esprit 16/8

Rigologie : Yoga du rire, improvisations, rythmes, sophrologie ludiques 18/7 + 4/8

Voyages sonores : Le corps se ré harmonise énergétiquement 26/7

Dojo Esprit Zen

Le plein sud Chemin de terre rouge
La Valette du Var
Tel : 07 54 36 36 12





Agenda de Août 2020

Agenda Parenthèses Enchantées par date

01/08/20 Feng Shui 10h à 12h

04/08/20 Rigologie 18h à 20h

05/08/20 Réflexologie 18h à 20h

06/08/20 Hypnose (Ericksonienne) 18h à 20h

08/08/20 Massage Traditionnel Thaïlandais 10h à 12h

10/08/20 Ostéopathie énergétique et cohérence cardiaque 18h à 20h

11/08/20 Shiatsu 18h à 20h

12/08/20 Qi-gong et Do-in 18h à 20h

16/08/20 Relaxation consciente 10h à 12h

18/08/20 Hypnose (Ericksonienne) 18h à 20h

19/08/20 Wutao 18h à 20h

21/08/20 Reiki 18h à 20h

25/08/20 Voyages sonores 18h à 20h

28/08/20 Reiki 18h à 20h

29/08/20 Massage Traditionnel Thaïlandais 10h à 12h

31/08/20 Hypnose (Ericksonienne) 18h à 20h