



## DOJO ESPRIT ZEN

### Édition Septembre 2020 n° 187

## FESTIVAL DES ASSOCIATIONS DE LA VALETTE DU VAR

**Samedi 05 septembre de 9h30 à 16h00**

Le Dojo Esprit Zen sera présent lors du Festival des Associations de La Valette du Var. Venez nombreux découvrir les associations qui animent la vie locale !

En cette occasion, les étudiants de l'école Professionnelle de Shiatsu de Sens en Eveil seront heureux de vous offrir un soin de 30mn de découverte (sans réservation)

Pour découvrir le programme en détail cliquez sur notre site : [www.dojo-esprit-zen.com](http://www.dojo-esprit-zen.com)

**LA VALETTE-DU-VAR**

**FESTIVAL DES ASSOCIATIONS**  
SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2020  
DE 9H30 À 16H  
Parc des sports Vallis Laeta

**PROGRAMME**

**DÉMONSTRATIONS SUR L'ESPACE PODIUM**

9H50 ORCHESTRE D'HARMONIE / Musique  
10H INAUGURATION  
10H40 URBAN BAOBAB / Hip hop ragga-break  
11H LA RESPELIDO VALETOISE / Danse  
11H20 AVANA / Zumba-step  
11H40 EURODANCE / Danse en couple

12H PAUSE MÉRIDIENNE

14H FRANCE AVC / Prévention AVC  
14H10 SPORT'S DANCE / Zumba  
14H20 LA CHRYSALIDE BLEUE / Qi gong et tai chi  
14H30 L'ONESTAR / Danse en ligne  
14H30 LE JOUR SE LÈVE / Atelier comédie musicale

**DÉMONSTRATIONS SUR L'ESPACE TATAMI**

10H30 JUDO JUIITSU VALETOIS / Judo  
10H40 CANNON GIRLS / Cheerleading  
11H10 STELLAE / Activité "do in"  
11H30 SIKM AREA / Krav maga  
11H50 NOI GIA DAO PACA / arts martiaux

**TOUTE LA JOURNÉE**  
Sur les différents terrains ainsi que sur la piste, les associations sportives effectueront des ateliers d'initiation et de découverte.

Retrouvez également les animations du Comité Animation Cooptative :

- Bata de poney (derrière les tribunes)
- Ateliers de jeux en bois, tout âge
- Ateliers maquillage pour les plus jeunes
- Buvette et restauration sur place

**PARKINGS GRATUITS À PROXIMITÉ**

SERVICE SPORTS / LOISIRS  
04 94 61 90 70 [www.lavalette83.fr](http://www.lavalette83.fr)

## LE DOJO VOUS OUVRE SES PORTES

**Samedi 12 et Dimanche 13 septembre de 9h à 19h**



Profitez des bonnes résolutions de ce début d'année pour prendre soin de vous et découvrir des activités variées proposées au **Dojo Esprit Zen**.

Ne nous laissons pas emporter par le rythme endiablé de notre société, et prenons le temps

de nous offrir un instant à la rencontre de nous-même, de découvrir des manières inventives de prendre soin de soi...

Les portes ouvertes sont l'occasion de venir découvrir quelques-unes des disciplines que le Dojo Esprit Zen propose.

## **PORTES OUVERTES et tous ses ATELIERS DÉCOUVERTE GRATUITS**

### **Samedi 12 septembre**

**9h : Méditation Bouddhiste** : permet d'apaiser le flot des pensées, de se libérer de l'emprise des émotions et de demeurer dans un état détendu et ouvert.

**10h : Feng Shui** découvrir les principes de base de cet art de vivre chinois " Harmonie de l'Habitat pour le bien être intérieur

**11h : Reiki** Energie universelle de vie, origine, transmission et ses bienfaits en recevant un soin

**14h : Accueil**

**15h : Massage thaïlandais** : Pétrissages, lissages musculaires, digito-pression et stretching des muscles

**16h : Hypnose** : Découverte d'un phénomène naturel, entre l'éveil et le sommeil, ou toutes nos ressources et nos capacités peuvent être amplifiées pour pouvoir se dépasser.

**17h : Wutao** : Mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale associé au souffle

**18h : Rigologie** : Yoga du rire, improvisations, rythmes, sophrologie ludiques

### **Dimanche 13 Septembre**

**10h : Relaxation Consciente** Des mouvements conscientisés pour une plus grande détente Corps et Esprit

**11h : Qi-Gong** exercices taoïstes de longévité

**14h : Accueil**

**15h : Yoga enfants** Pour développer la détente et l'attention spontané

**16h : Yoga** Discipline du corps avec postures et respirations en accord avec l'esprit (concentration, visualisation, méditation)

**17h : Shiatsu** : Pressions sur les points d'acupuncture et mobilisations des méridiens pour faire circuler le ki

**18h : Voyages Sonores** Le corps se ré harmonise énergétiquement

**L'instant Shiatsu** : Des élèves de l'école professionnelle de Shiatsu Sens en Eveil seront présents pendant les portes ouvertes pour vous offrir un soin de shiatsu de **\*30 minutes gratuit\***... N'attendez plus et prenez rendez-vous au **06 58 24 49 84**

*\*Uniquement sur réservation*





# Dojo Esprit Zen

12 et 13 septembre 2020

## JOURNÉES PORTES OUVERTES

Venez découvrir les pratiques enseignées toute l'année

### Samedi 12 septembre

- 9h : Méditation Bouddhiste
- 10h : Feng shui
- 11h : Reiki
- 14h : Accueil
- 15h : Massage traditionnel Thaïlandais
- 16h : Hypnose
- 17h : Wutao
- 18h : Rigologie

### Démonstrations

Ateliers découverte

Soins Shiatsu offerts (sur RDV)

Tél : 06 58 24 49 84

### Dimanche 13 septembre

- 10h : Relaxation consciente
- 11h : Qi-Qong
- 14h : Accueil
- 15h : Yoga enfants
- 16h : Yoga adultes
- 17h : Shiatsu
- 18h : Voyages sonores



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 Chemin de Terre Rouge-La Valette du Var

[WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR](http://WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR)



## PARENTHÈSES ENCHANTÉES

**01/09/20** Ostéopathie énergétique et cohérence cardiaque **18h à 20h**

**02/09/20** Yoga enfants (8 à 12 ans) **18h à 19h**

**02/09/20** Yoga parents/enfants (5 à 8 ans) **19h à 20h**

**03/09/20** Yoga adulte **18h à 20h**

**04/09/20** Réflexologie **18h à 20h**

**07/09/20** Hypnose (Ericksonienne) **18h à 20h**

**08/09/20** Shiatsu **18h à 20h**

**10/09/20** Qi-gong et Do-in **18h à 20h**

**Mais aussi !**

**05/09/20** Festival des Association de La Valette du Var au Parc des Sport Vallis Laeta

**05/09/20** Évaluation 1ère Année de **9h à 13h**

**06/09/20** Évaluation 2ème Année de **9h à 17h**

**12/09/20** **Portes ouvertes** de **9h à 19h**

**13/09/20** **Portes ouvertes** de **10h à 19h**

**18/09/20** L'Assemblée Générale à **18h30**

***Vous pouvez trouver toutes les informations et le nouveau planning de vos cours et formations sur notre site Internet : [www.dojo-esprit-zen.com](http://www.dojo-esprit-zen.com)***

*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](#)