



LA RENTRÉE DU DOJO

Demain n'est pas si loin... et ça tombe bien !



Bientôt la reprise des cours hebdomadaires au Dojo. Nathalie & tous les intervenants du **Dojo Esprit Zen**, vous attendent avec enthousiasme.

Les adhérents fidèles et les nouveaux arrivants pourront s'essayer aux différentes disciplines gratuitement et librement durant **les journées portes ouvertes du week-end prochain**.

Passer les portes du Dojo est une Zen résolution... L'énergie vitale - le KI - qui s'y trouve vous animera pour vous adapter à tous les événements de votre année !

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

Dimanche 13 septembre

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

Le Dojo Esprit Zen vous propose des cours collectifs, des formations professionnelles complètes et des soins individuels.

Démonstrations
Ateliers découverte
Soins Shiatsu offerts (sur RDV)
Tél : 06 58 24 49 84



Entrée Libre

 Dojo Esprit Zen

Le plein sud Chemin de Terre Rouge-La Valette du Var

WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR