



---

## **SALON SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DE BAUDOUVIN**

**Nous y serons !!**



Le parc accueille, les samedi 26 et dimanche 27 septembre, de 10h à 18h, et ce pour la 4<sup>e</sup> année consécutive, le salon "Santé & bien-être, un temps pour soi". Une manifestation gratuite placée sous le signe de la détente, de la relaxation et de la découverte de bons produits...

Nous vous invitons à venir rencontrer les intervenants du Dojo Esprit Zen ainsi que de profiter d'une séance découverte de Shiatsu offerte par les étudiants de l'école Professionnelle SENS EN ÉVEIL (RDV sur place)

C'est encore une belle occasion pour nous rencontrer, alors à très vite !

## **JOURNEE NATIONALES DES AIDANTS**

***Shiatsu- Mardi 06 Octobre***



Plus de 8 millions de personnes peuvent être considérées comme des "aidants", du fait qu'elles assistent régulièrement et de façon non professionnelle des personnes de leur entourage nécessitant une aide à domicile.

Les tâches des aidants sont variées, allant des courses à l'accompagnement chez le médecin, en passant par les tâches ménagères, le jardin, le bricolage ou même parfois des aides plus spécifiques comme l'aide à l'alimentation. Dans de nombreux cas, ces aides sont dispensées dans le cadre familial, maintenant ainsi un lien intergénérationnel.

Cette année sous l'égide du Syndicat des Professionnels de Shiatsu, les étudiants de 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> année de l'école Professionnelle de Shiatsu offriront des soins aux personnes aidantes de diverses Associations en lien avec Alzheimer, l'autisme, le handicap...une bonne façon de les remercier pour tout le bien apporté !

***Si vous faites partie d'une de ces associations, faites-vous connaître auprès de Magali au 07 54 36 36 12***

## RETOUR SUR

### LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES



Le Dojo Esprit Zen a voulu maintenir ses Parenthèses Enchantées durant tout l'été, malgré les difficultés dues au Covid 19.

Ce fut avec enthousiasme que les Intervenants du dojo ont partagé leur pratique avec vous !

Voici un petit retour d'une des participantes de l'atelier de Réflexologie plantaire :

*"J'ai assisté à un atelier de réflexologie plantaire au dojo Esprit Zen dans le cadre des parenthèses enchantées.*

*Avec des explications simples et claires j'ai pu découvrir cette très belle pratique.*

*L'atelier a permis un moment d'échange et le fait d'être tour à tour donneur et receveur,*

*cela m'a donné envie de me le faire en automassage comme moyen de détente et d'aller voir la thérapeute, pour une séance afin de découvrir les bienfaits à effet thérapeutique.*

*Merci pour cette belle expérience."*

*Stéphanie S*

## HYPNOSE

**Vendredi 19h30 à 21h00**



**Atelier du 2 Octobre 2020- Les pensées négatives**

Quand nous sommes submergés par nos torrents de pensées négatives, nous n'arrivons pas à les arrêter. Ces pensées négatives utilisent toute la place dans notre cerveau.

Elles nous paralysent, nous empêchent d'avancer, elles peuvent affecter notre santé physique et psychique... notre bien-être..

Se permettre de se libérer de ces pensées négatives c'est reprendre le chemin de la liberté...

Ces ateliers vont vous permettre de prendre pleinement conscience du potentiel et des capacités que vous possédez.

**Inscriptions aux ateliers : [valerie-richard@hotmail.fr](mailto:valerie-richard@hotmail.fr) - tél : **07.67.48.29.73****

de 19h30 à 21h - Atelier du 2 octobre 2020 – Les pensées négatives - Atelier du 23 octobre 2020 -- Se libérer du contrôle -Tarifs: 20€ par personne et atelier



---

## Agenda de Septembre/Octobre 2020

---

- Vendredi 18 Septembre de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h – **Formation de Shiatsu**
- Vendredi 18 Septembre de 17:30 à 19:00 - **Feng Shui** - Initiation au Feng Shui
- Vendredi 18 Septembre de 19:00 20h30 - **Assemblée Générale de Sens En Eveil (voir la convocation pour le lieu)**
- Samedi 19 Septembre de 09:30 12h00 - **Atelier de Wutao**
  
- Vendredi 25 Septembre de 18:00 à 19:00 - **Voyages Sonores**
- Samedi 26 Septembre de 10:00 à 18:00 et Dimanche 27 Septembre de 10:00 à 18:00 - **Salon Bien-être de BAUDOUVIN**
- Samedi 26 Septembre de 13:30 à 19:30 et Dimanche 27 Septembre de 9:00 à 16:00 - **Shiatsu - Module 3 Séminaire de présentation**
  
- Vendredi 02 Octobre de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 - Gros-intestin**
- Vendredi 02 Octobre de 18:00 à 19:00 - **Atelier de Wutao**
- Vendredi 02 Octobre de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** - Gérer les pensées négatives - Se libérer de l'obsession de contrôle
- Dimanche 04 Octobre de 10:00 à 12:00 - **Relaxation Consciente**
  
- Mardi 06 Octobre - **Shiatsu** - Journée Nationale des Aidants
- Mercredi 07 Octobre de 12:00 à 14:00 - **Somatopathie ou Ostéopathie Énergétique** - Rendez-vous auprès de Laurence Roche Tél : 06 30 36 21 32 ou par courriel : [lrochemorgue@gmail.com](mailto:lrochemorgue@gmail.com)
- Mercredi 07 Octobre de 15:15 à 16:15 - **Yoga Enfant** - (8/12 ans)
- Mercredi 07 Octobre de 16:30 à 17:30 - **Yoga Parent - Enfant** - (5/8 ans)
  
- Samedi 10 Octobre de 13:30 à 19:30 et le Dimanche 11 Octobre de 9:00 à 16:00 - **Shiatsu - Étude des Méridiens Module 2 - Poumon - Gros Intestin**