



## **MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE**

**Tous les jeudis de 20h à 21h**



Quand nos pensées envahissent notre esprit au point de ne plus goûter aux plaisirs simples de la vie... la méditation de pleine conscience est l'entraînement idéal pour revenir à son intériorité, observer son corps et prendre de la distance avec cette vie virtuelle négative créée par notre mental. La méditation est un doux cocon qui permet une expérience formidable à travers soi.

Je vous fournis les clés pour apprendre à méditer et je vous accompagne pour bénéficier des nombreux bienfaits de la méditation (stress, sommeil, santé, relation aux autres, apprentissages...).

Inscription aux ateliers auprès de **Virginie MARTIN** au **06 81 19 96 66** ou [meditationbienetre.contact@gmail.com](mailto:meditationbienetre.contact@gmail.com)

**Le jeudi soir**, atelier collectif de méditation de pleine conscience de **20h à 21h**.

1ère séance d'essai offerte

Tarif 12€ / séance (forfait 100 € les 10 séances)

## **NUAD THAÏ TRADITIONNEL**

**Samedi 17 et Dimanche 18 Octobre**



Pratique efficace de massage ancestrale et thérapeutique, le Nuad Thaï traditionnel est à votre portée au Dojo dès le second week-end d'octobre.

Trois stages de week-end (accessibles à tous) vous permettront la connaissance de multiples manœuvres sur toutes les parties du corps.

A l'issue de cette formation, vous pourrez donner des séances d'au moins 1h30 à vos amis, famille et autres. Des niveaux de perfectionnement seront proposés ultérieurement en 2019.

Un outil de soin très efficace, un bienfait universel pour le corps, qui vous servira toute votre vie. Pour une double inscription, vous bénéficiez d'un tarif exceptionnel

les 3 week-end (3 modules) : **450€** (800€ pour 2 personnes)

Infos et Inscription :  Daniel BOURDON

 Courriel : [s2c.nuad@yahoo.fr](mailto:s2c.nuad@yahoo.fr)

## CONSTELLATIONS FAMILIALES

**Dimanche 31 Octobre de 9h à 17h**



"Dans la conduite de notre vie, la question de nos racines familiales a toujours joué un rôle. Lorsque nous naissons, nous appartenons à une famille et sommes liés à son histoire. Des événements quelques fois survenus plusieurs générations auparavant peuvent ébranler fortement ce système familial et continuent à avoir un impact sur les descendants.

Un de ceux-ci peut alors vivre des échecs à répétition dans divers domaines. L'objectif est de mettre en mouvement une dynamique de libération permettant de retrouver sa propre force et sa propre place dans la vie. "Le Constellant est invité à présenter brièvement les problèmes ou difficultés qu'il rencontre actuellement dans sa vie sur le plan relationnel, professionnel, santé...et l'objectif qu'il désire atteindre.

**Participation de 80 €** pour les personnes qui font leur constellation.

**Participation libre** pour les représentants.

Renseignements et inscription auprès de **Evelyne LOMBARDO** Tel : **06 68 71 97 71** Pour en savoir plus cliquez : [www.evelynelombardo-constellationsfamiliales.com](http://www.evelynelombardo-constellationsfamiliales.com)

Pour les personnes désirant faire leur constellation, appeler Evelyne LOMBARDO pour un entretien préalable.

## FORMATION SHIATSU

**Nouvelle Session en Octobre**



Avec le rythme de vie contemporain, la demande en traitements manuels est de plus en plus forte ; il ne s'agit pas simplement de détente et relaxation mais véritablement d'une technique de rééquilibrage énergétique qui agit sur la santé globale.

La formation complète se déroule sur 3 ans et demi, mais vous pouvez la suivre par module et à votre rythme. Elle est accessible aussi bien aux personnes désireuses d'en faire leur métier qu'à celles qui s'inscrivent dans une pratique de loisir et de partage. Un cycle d'apprentissage démarre en octobre 2020, c'est donc le moment ou jamais.. !

Réservation et inscription auprès de **Nathalie VITRY** **06 14 59 75 57** - [senseneveil@wanadoo.fr](mailto:senseneveil@wanadoo.fr)



---

## Agenda d'Octobre 2020

---

***Il n'y aura pas cours de Qi Qong ni de Shiatsu les 27, 28 et 29 Octobre 2020***

- 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 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**
  
- 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 : [Irochemorgue@gmail.com](mailto:Irochemorgue@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)**
- Vendredi 9 Octobre de 10:00 à 12:00 - **Voyages sonores**
- 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**
  
- Vendredi 16 Octobre de 17:30 à 19:00 - **Feng Shui** - **Circulation de l'énergie, les forces yin yang**
- Vendredi 16 Octobre de 19:15 à 20:45 - **Rigologie**
- Samedi 17 Octobre de 14h à 19h et le Dimanche 18 Octobre de 9h à 12h et de 13h à 17h : **Massage Thai**
- Initiation niveau 1 **face antérieure**

***Vous pouvez trouver toutes les informations et le nouveau planning de vos cours et formations :***  
<http://www.dojo-esprit-zen.com/images/v12-web-livret20200802.pdf>