



DOJO ESPRIT ZEN
Édition Juillet 2021 n° 200

AVEC L'ETE, VOICI ENFIN LE RETOUR DE NOS

"PARENTHÈSES ENCHANTÉES"

Pour cette 9^{ème} édition, toujours autant de plaisir et de découverte, avec deux nouveaux ateliers, « **Entraînement à la gestion du stress** » et « **Lâcher Prise** », et toujours **l'Hypnose**, la Méditation Consciente, le **Qi-Gong** et **Do-In**, les Voyages Sonores, le **Reïki**, la Rigologie, le **Shiatsu**, le **Wutao** et le **Yoga**.

Tout un programme pour marcher vers la voie de l'apaisement et profiter de la zénitude du **DOJO ESPRIT ZEN**, pour vous ressourcer tout en vous initiant à de nouvelles techniques.

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES
9^{ème} édition - Été 2021

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

Entraînement à la gestion du stress
Hypnose - Lâcher-prise
Méditation de Pleine Conscience
Qi-gong et Do-in
Voyages sonores
Reiki - Rigologie
Shiatsu - Wutao
Yoga

Ces ateliers d'initiation ne nécessitent aucune compétence préalable, nos intervenants ont à coeur de vous apporter des méthodes accessibles et ludiques que vous pourrez mettre en pratique pour vous-même et vos proches.

De vraies parenthèses enchantées !

Atelier de 2h sur inscription, 12€,
cours limité à 12 personnes

Dojo Esprit Zen
Le plein sud 766, Chemin de terre rouge
La Valette du Var

Dates & programme complet sur www.dojo-esprit-zen.fr

Une petite nouveauté cette année !

Prenez rendez-vous *directement* avec l'animateur de l'atelier

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES - **PAR ACTIVITÉS** ATELIERS DE 18H À 20H

- **Entraînement à la gestion du stress** : États modifiés de conscience (sophrologie) imagerie mentale (neurosciences) intelligence émotionnelle.
2/7 - 30/7- 10/9 - Christine MADEC : 06 14 63 23 69
- **Lâcher-prise** : Exercices pratiques et simples pour ressentir son énergie et agir sur son état intérieur
7/7- 19 /8 – 26/8 - Anne JASTRZEMSKI : 06 76 95 97 90
- **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
24/8 – 31/8 - Valérie RICHARD : 07 67 48 29 73
- **Méditation de Pleine Conscience** : Libérer son esprit afin de se concentrer dans le moment présent au lieu de se laisser emporter par le flot des pensées
19/7 - 10/8 – 6/9 - Virginie MAURIN : 06 81 19 96 66
- **Qi-gong et Do-in** : Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité
22/7 - 17/8 – 9/9 - Nathalie VITRY : 06 14 59 75 57
- **Voyages sonores** : Le corps se réharmonise énergétiquement
6/7 – 11/8 - Dany LE REST: 06 81 99 99 50
- **Reiki** : Energie universelle de vie, origine, transmission et ses bienfaits en recevant un soin
29/7-20/8 – 27/8 - Liliane DELOUES : 06 62 40 46 78
- **Rigologie** : Yoga du rire, improvisations, rythmes, sophrologie ludiques
9/7- 12/8 - Dany LE REST : 06 81 99 99 50

• **Shiatsu** : Pressions sur les points d'acupuncture et mobilisations des méridiens pour faire circuler l'énergie

20/7 - 18/8 – 7/9- Nathalie VITRY : 06 14 59 75 57

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

28/7 -25/8- 1/9 - Virgnie BRASSET : 06 48 48 84 57

• **Yoga** : Discipline du corps et de l'esprit, avec postures, respirations et méditation

5 /7 - 4/9 (10h-12h) - Martine PROTO : 06 07 60 15 70

Et bien sûr, comme tous les ans, le **DOJO ESPRIT ZEN** vous offre votre premier atelier.

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES

9^{ème} édition - Été 2021

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

Entraînement à la gestion du stress
Hypnose - Lâcher-prise
Méditation de Pleine Conscience
Qi-gong et Do-in
Voyages sonores
Reiki - Rigologie
Shiatsu - Wutao
Yoga

Atelier de 2h sur inscription, cours limités à 12 personnes

Invitation gratuite

Toute l'équipe du DOJO ESPRIT ZEN est heureuse de vous offrir "la parenthèse enchantée" de votre choix !

Réservation auprès de chaque intervenant
A bientôt...

Dojo Esprit Zen
Le plein sud 766, chemin de terre rouge La Valette du Var
www.dojo-esprit-zen.fr

Invitation, valable pour une seule utilisation



Dojo Esprit Zen Été 2021

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES

Ateliers de 18h à 20h

Le dojo vous offre votre premier atelier sur présentation de cette invitation

Entraînement à la gestion du stress : 27 - 30/7 - 10/9
Lâcher-prise : 7/7 - 19/8 - 26/8
Hypnose (Ericksonienne) : 24/8 - 31/8
Méditation de Pleine Conscience : 19/7 - 10/8 - 6/9
Qi-gong et Do-in : 22/7 - 17/8 - 9/9
Voyages sonores : 6/7 - 11/8
Reiki : 29/7 - 20/8 - 27/8
Rigologie : 9/7 - 12/8
Shiatsu : 20/7 - 18/8 - 7/9
Wutao : 28/7 - 25/8 - 1/9
Yoga : 5/7 - 4/9 (10h-12h)

Réservation de ma parenthèse enchantée

Nom, prénom :
Atelier :
Date :

Envoyer ou déposer votre invitation ou votre paiement au Dojo Esprit Zen
Le plein sud 766, chemin de terre rouge - La Valette du Var

www.dojo-esprit-zen.fr

Il vous suffit, lors de votre inscription, de signaler à l'enseignant que vous avez une invitation, de la remplir en ligne [ICI](#), de l'enregistrer sur votre ordinateur et de nous la retourner par mail à dojoespritzen@gmail.com

**Nous espérons vous retrouver nombreux cette année encore.
A très vite !**



Agenda de fin de saison 2020/2021



- **Vendredi 02 Juillet de 18:00 à 20:00 - Parenthèse Enchantée : Entraînement à la gestion du stress**
- **Samedi 03 Juillet de 09:30 à 12:00 - Atelier Wutao**
- **Samedi 03 Juillet de 13:30 à 19:30 et Dimanche 04 juillet de 9:00 à 16:00 - Shiatsu Module 1**, enchaînements de base ou katas
- **Lundi 05 Juillet de 18:00 à 20:00 - Parenthèse Enchantée : Yoga**
- **Du lundi 05 Juillet au vendredi 9 Juillet de 09:00 à 16:00 - Shiatsu Module 2**, Stage intensif à la Valette du Var
- **Mardi 06 Juillet de 18:00 à 20:00 - Parenthèse Enchantée : Voyages sonores**
- **Mercredi 07 Juillet de 18:00 à 20:00 - Parenthèse Enchantée : Lâcher Prise**
- **Vendredi 09 Juillet de 18:00 à 20:00 - Parenthèse Enchantée : Rigologie**
- **Samedi 10 Juillet de 09:30 à 12:00 - Atelier Wutao**
- **Lundi 19 Juillet de 18:00 à 20:00 - Parenthèse Enchantée : Méditation de pleine conscience**
- **Mardi 20 Juillet de 18:00 à 20:00 - Parenthèse Enchantée : Shiatsu**
- **Jeudi 22 Juillet de 18:00 à 20:00 - Parenthèse Enchantée : Qi-Gong**
- **Mercredi 28 Juillet de 18:00 à 20:00 - Parenthèse Enchantée : Wutao**
- **Jeudi 29 Juillet de 18:00 à 20:00 - Parenthèse Enchantée : Reiki**
- **Vendredi 30 Juillet de 18:00 à 20:00 - Parenthèse Enchantée : Entraînement à la gestion du stress**

Et retrouvez aussi:

- **Le jeudi de 18:00 à 19:30 - Reiki** (Dernier cours le 08 juillet)
- **Le jeudi de 20:00 à 21 :00 - Méditation de pleine conscience** (Dernier cours le 15 juillet)