



DOJO ESPRIT ZEN

Programme de novembre 2021 n° 204

Soins Shiatsu - Profitez-en !

Tous les lundis après-midi du mois de novembre



Les étudiants en dernière année de formation Spécialiste en shiatsu passent leur examen pratique Iokai Shiatsu dans quelques semaines. Pour parfaire leur art, ils vous proposent des soins.

Si vous êtes intéressé, je vous remercie de bien vouloir contacter directement chaque pratiquant par texto ou par téléphone. Une participation de 10€ minimum est demandée pour chaque soin.

Dates : Les lundis 8 -15 - 22 et 29 novembre de 14h à 17 h

Lieu : Dojo Esprit Zen à La Valette du Var

Plan d'accès [Ici](#)

Contacts :

- Sophie 06 07 72 69 84

- Juliette 06 51 57 12 75

- Sandrine 06 28 28 68 63

Atelier Hypnose - Ménage mental

Vendredi 5 novembre de 19h30 à 21h



Difficile de se concentrer lorsqu'un million de choses nous trottent dans la tête.

Sans le vouloir, le cerveau peut vite devenir un fourre-tout. Et avoir l'esprit « pollué » par une foule de pensées peut nuire à la productivité. Quand on a l'impression d'avoir la tête tellement pleine qu'il semble impossible d'avoir les idées claires, c'est le temps de faire un peu de ménage !

Cet atelier va vous permettre de prendre pleinement conscience du potentiel et des capacités que vous possédez.

Inscriptions

Contactez Valérie RICHARD par mail : valerie-richard@hotmail.fr ou par téléphone au 07.67.48.29.73

Tarifs : 20€ par personne et atelier

" STAGE DE WUTAO, Dimanche 21 novembre 2021" de 10h à 16h30 avec pause déjeuner commune.

Une journée pour approcher ou approfondir notre écoute du corps.



Au cœur de nos difficultés se trouve une approche de notre corps souvent inadaptée. Nous le maltraitons au lieu d'en prendre soin. Nous le durcissons au lieu de l'assouplir. Nous le dominons au lieu de l'écouter. Par l'éveil de notre intelligence sensorielle et le déploiement de l'onde de vie, la pratique du Wutao nous amène à une nouvelle conscience de notre corps, plus intime, plus délicate.

Nous développons nos perceptions en même temps que nous harmonisons le rapport à nous-même, à l'autre et à notre environnement.

Nous réapprenons à écouter et ressentir. A vivre notre être plutôt que le paraître.

Les tensions alors peu à peu s'effacent. Le corps se dénoue. Nos pensées sont plus légères, plus créatrice aussi. Les émotions peuvent s'exprimer avec douceur.

Ce que nous sommes authentiquement peut enfin se révéler".

Participation : 90 €

Inscription : virginie@wutao.fr ou 06.48.48.84.57

Virginie

Professeure et Formatrice de Wutao.

stage

dimanche 21 novembre 2021

La Valette du Var

WUTAO

éveiller l'âme du corps

Le Wutao® est un art corporel contemporain créé par un couple de Français : Imanou Rissalard et Poi Chanoy. Né de l'acheminement de leurs aspirations et inspirations profondes, le Wutao nous propose d'éveiller l'âme du corps et origine un nouveau courant : l'écologie corporelle qui participe à un changement de paradigme fondé sur l'art du geste et la connaissance de soi.

wutao.fr

contact
06 48 48 84 57



Agenda de Novembre 2021



- **Vendredi 05 Novembre** de 17:30 à 19:00 - **Entraînement à la gestion du stress** - Détente du corps et de l'esprit pour une approche de l'inconscient
- **Vendredi 05 Novembre** de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** - Ménage mental
- **Samedi 06 Novembre** de 09:30 à 12:00 - **Wutao** - Art corporel contemporain taoïste
- **Samedi 13 Novembre** de 09:00 à 12:00 - **Atelier Shiatsu de niveau 3** - Etudes de cas et énergies externes
- **Samedi 13 Novembre** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 - Estomac**
- **Dimanche 14 Novembre** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 - Rate**

- **Vendredi 19 Novembre** de 18:00 à 19:00 - **Voyages sonores** - Relaxation à l'aide de bols tibétains
- **Vendredi 19 Novembre** de 19:00 à 22:00 - **Assemblée générale SENS EN EVEIL**
- **Dimanche 21 Novembre** de 10:00 à 16:30 - **Wutao** - Art corporel contemporain taoïste
- **Vendredi 26 Novembre** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 - Intestin grêle**
- **Vendredi 26 Novembre** de 17:30 à 19:00 - **Entraînement à la gestion du stress** - Détente du corps et de l'esprit pour une approche de l'inconscient
- **Vendredi 26 Novembre** de 17:30 à 19:00 - **Rigologie** - Le rire répare point par point tout ce que les excès du stress détériorent
- **Samedi 27 Novembre** de 09:00 à 12:00 - **Lâcher prise** - Exercices pratiques et simple pour ressentir son énergie et agir sur son état Intérieur
- **Samedi 27 Novembre** de 14:00 à 17:00 - **Entraînement à la gestion du stress** - Détente du corps et de l'esprit pour une approche de l'inconscient

Pour toute information complémentaire concernant la formation de Shiatsu, rendez-vous sur notre site [ICI](#),

Mais aussi les cours hebdomadaires!

- Le lundi (hors vacances scolaires)** - de 12h30 à 13h45, de 18h30 à 19h45 et de 20h à 21h15 - **Yoga** - Pour découvrir sa propre richesse et tous ses possibles.
- Le mardi (pas de cours le 02 Novembre)**- de 10h30 à 11h45, de 12h30 à 13h45 et de 17h30 à 18h45 - **Do-In et Qi-Gong** - Cours préventif s'adressant à toute personne soucieuse de déborder d'énergie physique et intellectuelle...
- Le mardi (pas de cours le 02 Novembre)**- de 19h à 21h - **Shiatsu module 1**- enchaînements de base ou katas
- Le mercredi (pas de cours le 03 Novembre)**- de 10h30 à 11h45 et de 17h45 à 19h - **Do-In et Qi-Gong** - Cours préventif s'adressant à toute personne soucieuse de déborder d'énergie physique et intellectuelle...
- Le mercredi** - de 19h30 à 21h30 - **Méditation bouddhiste avec le KTT** - Permet de pacifier l'esprit et de développer l'attention et le discernement.
- Le jeudi (pas de cours le 04 Novembre)**- de 10h30 à 12h30 - **Shiatsu, module 1** - Enchaînements de base ou katas
- Le jeudi** - de 18h à 19h30 - **Reiki** - Technique de guérison énergétique
- Le jeudi** - de 20h à 21h - **Méditation de pleine conscience** - S'entraîner à muscler son attention pour revenir à son corps

Retrouvez toutes les informations et le planning de vos cours au Dojo Esprit Zen sur notre site : [ICI](#)