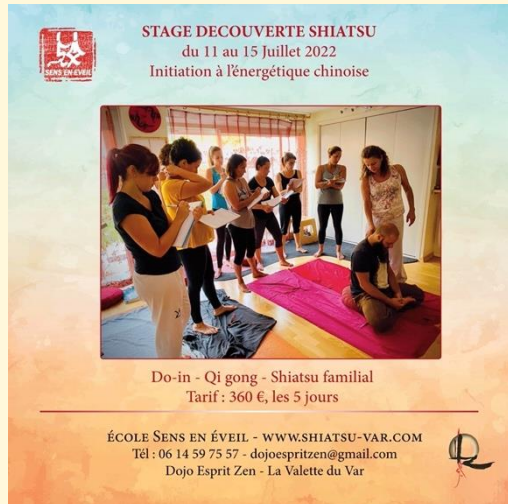




LE SHIATSU POUR VOTRE BIEN ÊTRE ET CELUI DE VOS PROCHES !



La notion de « santé » prend des sens bien différents selon le point de vue occidental ou oriental. Dans la première approche, on cherche à éradiquer les symptômes « quoiqu'il en coûte ». Dans l'approche orientale on tend à rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit et entre soi et l'univers.

Le Shiatsu s'inscrit dans cette lignée de stimulation de nos capacités d'autoguérison.

Vous souhaitez découvrir cet art ancestral ?

SENS EN EVEIL vous propose un stage d'immersion de 5 jours, durant lesquels vous pourrez vous initier à la pratique du shiatsu familial.

Le programme est étudié pour vous permettre d'évoluer à votre rythme sur la voie du Shiatsu :

Préparation et échauffement : do-in, méditation, développement du centre de gravité, qi-Gong

Cours de shiatsu : apprentissage de l'enchaînement des mouvements de base et premières notions de médecine orientale.

plus de détail sur le stage d'été [ici](#)

Ce stage s'adresse à tout public et vous permettra de dispenser un shiatsu familial de qualité à votre famille et à vos proches ; Il peut aussi représenter une opportunité d'intégrer la formation de praticien en Shiatsu.

Pour plus de renseignements sur la formation complète, rendez-vous sur notre site : www.shiatsu-var.com

Dates : du 11 au 15 juillet 2022

Horaires : de 9h à 12h et de 13h à 16h

Lieu : Dojo Esprit Zen, 766 chemin de terre rouge, 83160 la Valette du Var

Tarif : 330€ + 30 € d'adhésion

Supports pédagogiques inclus

TAO DE LA FEMME LUNE



Femmes de tout âge sur le chemin de la douce puissance intérieure, voulez-vous :

- apprendre à vous relier aux énergies cosmique et tellurique, et par l'alchimie de la respiration et de la gestuelle,
 - renforcer vos fonctions vitales,
 - améliorer votre physiologie féminine, pour :
 - acquérir stabilité et force intérieure,
 - devenir créatrice de votre vie,
 - transformer l'énergie sexuelle en énergie subtile de guérison,
 - écouter votre intuition et libérer votre « artiste intérieur »
- avec :

- les sons de guérison
- l'orbite microcosmique
- le sourire intérieur
- la tonification du plancher pelvien
- la danse du Tao.

... pour vivre votre YIN Divin, fluide et fort,

Liliane DELOUES, Instructrice Associée, et Instructrice du Tao de la Femme Lune formée par Fabienne FLAMAND Créatrice du Tao de la Femme Lune, de l'Ecole du Tao vivant de Maître Mantak CHIA vous propose un stage d'une semaine du 16 au 23 juillet 2022 au « Jardin du Tao » à Joanas en Ardèche

inscriptions jusqu'au 20 mai (en versant 150 € d'arrhes) pour réserver le site

Coût du stage : 300 € (possibilité de régler en plusieurs fois)

Hébergement et pension ou ½ pension (entre 350 et 400 €)

Tous les détails du programme sur le site : www.aufildutao.com

Inscriptions auprès de Liliane : lilianedeloues@gmail.com ou 06 62 40 46 78

Une nouvelle thérapeute se joint à notre équipe !



Les étoiles du Shiatsu

Technique orientale de rééquilibrage énergétique qui agit sur la santé globale et unifie le corps et l'esprit.

À partir du 4 avril 2022, Sandrine vous accueille au Dojo Esprit Zen, les lundis et mercredis après-midi pour des séances de Shiatsu

Offre préférentielle pour les mois d'avril à juin 2022

Votre première séance d'1 heure, 40€ au lieu de 50€

Le forfait 3 séances 130€ au lieu de 150€

Sandrine JACQUEL

Praticienne certifiée Iokai Shiatsu

Tel : 06 28 28 68 63

sandrine@youpla.com

Hypnose

Vivre au jour le jour - L'enfant intérieur



Atelier du 08 Avril 2022- Vivre au jour le jour

Carpe Diem... Il est impératif de vivre au jour le jour et de profiter pleinement de l'instant présent. Ce moment présent est ce que nous avons de plus précieux. Balayer les soucis de demain permet de rester dans l'action aujourd'hui. Notre épanouissement passe sur ce quoi on s'attache aujourd'hui...

Atelier du 22 Avril 2022- L'enfant intérieur

La vie devient très lourde lorsque nous laissons notre mental décider de notre comportement.

Quel monde merveilleux ce serait si nous pouvions nous sentir à l'aise d'exprimer ce que nous sommes, de se donner le droit de dire "non" ou "oui" à nous-même ... Reprendre contact avec l'enfant en nous, notre puissance intérieure ! Devenir conscient de notre belle lumière intérieure !

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

Inscriptions aux ateliers :

- **Contact** : Valérie RICHARD au 07.67.48.29.73 ou par mail : valerie-richard@hotmail.fr
- Ateliers d'une heure et demie les vendredis 11 et 25 mars 2022, de 19h30 à 21h
- **Tarifs** : 20€ par personne et par atelier

Dispensaire SENS EN EVEIL



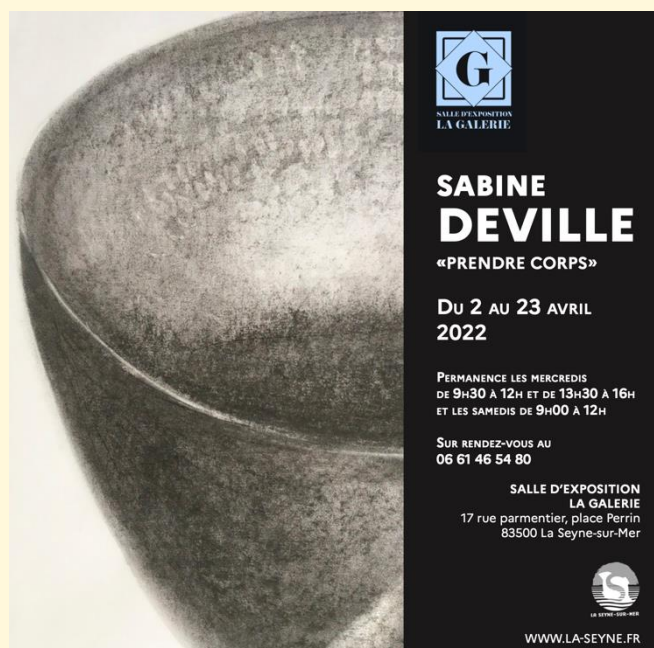
Vous souhaitez profiter des soins délivrés par nos étudiants en formation professionnelle de Spécialiste en Shiatsu ? Retrouvez ci-dessous les dates et horaires d'ouverture de notre dispensaire pour le mois d'avril.

Pour le mois d'avril, la date retenue est :

- Le dimanche 24 avril de 13h à 17h
- Tarif : 10€ le soin de 45 minutes

Contact : Merci de laisser un SMS au 07 54 36 36 12 en précisant vos noms, prénoms et numéro de téléphone afin que l'on puisse vous rappeler pour la prise de rendez-vous.

Et si on sortait !



Nathalie BICAIS
Maire de La Seyne-sur-Mer
Vice-président du Conseil Départemental du Var
Vice-président de la Métropole Toulon Provence Méditerranée

Dominique BAVIERA
Adjoint au maire délégué à la politique culturelle

ont le plaisir de vous convier au
Vernissage de l'exposition

**SABINE
DEVILLE**
«PRENDRE CORPS»

LE SAMEDI 2 AVRIL 2022 À 11H30

SALLE D'EXPOSITION LA GALERIE
17 rue parmentier, place Perrin - 83500 La Seyne-sur-Mer



Agenda d'avril 2022



- **Vendredi 01 avril** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – Vésicule Biliaire**
- **Vendredi 01 avril** 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
- **Samedi 02 avril** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier 2^{ème} année
- **Samedi 02 avril** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu Professionnalisation Module 4 – Hara**
- **Dimanche 03 avril** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Professionnalisation Module 4 – Points YU et poulx**
- **Vendredi 08 avril** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – Foie**
- **Vendredi 08 avril** de 18:00 à 19:00 - **Voyages sonores** - Relaxation à l'aide de bols tibétains
- **Vendredi 08 avril** de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** – Vivre au jour le jour
- **Samedi 09 avril** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier 3^{ème} année
- **Samedi 09 avril** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – Vésicule Biliaire**
- **Dimanche 09 avril** de 09:00 à 12:00 et de 13h00 à 16h - **Formation de Shiatsu Étude des Méridiens Module 2 – Foie**
- **Vendredi 15 avril** de 10:00 à 15:30 - **Formation de Shiatsu Soutenance SPS**

- **Vendredi 15 avril** 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 22 avril** de **19:30 à 21:00** - **Hypnose** – L'enfant intérieur
- **Samedi 23 avril** 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
- **Dimanche 24 avril** de **13:00 à 17:00** - **Dispensaire** – Soins Shiatsu à 10€ sur rendez-vous au **07 54 36 36 12**
- **Vendredi 29 avril** de **13:00 à 16:00** - **Formation de Shiatsu** – Révision élèves 2^{ème} Année
- **Vendredi 29 avril** de **19:30 à 21:00** - **Rigologie** - Le rire répare point par point tout ce que les excès du stress détériorent
- **Samedi 30 avril** de **14:00 à 17:00** - **Formation de Shiatsu Professionnalisation Module 4** – Atelier animé par Sophie CARNIAUX

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

Mais aussi les cours hebdomadaires !

Le lundi

Yoga - Pour découvrir sa propre richesse et tous ses possibles - de **12h30 à 13h45**, de **18h30 à 19h45** et de **20h à 21h15** (pas de cours les 11 et 18 avril)

Le mardi

Do-In et Qi-Gong - Cours préventif s'adressant à toute personne soucieuse de déborder d'énergie physique et intellectuelle... - de **10h30 à 11h45**, de **12h30 à 13h45** et de **17h30 à 18h45** (pas de cours le 19 avril)

Shiatsu module 1 - enchaînements de base ou katas - de **19h à 21h** (pas de cours le 19 avril)

Le mercredi

Do-In et Qi-Gong - Cours préventif s'adressant à toute personne soucieuse de déborder d'énergie physique et intellectuelle... - de **10h30 à 11h45** et de **17h45 à 19h** (pas de cours le 20 avril)

Méditation bouddhiste avec le KTT - Permet de pacifier l'esprit et de développer l'attention et le discernement - de **19h30 à 21h30**

Le jeudi

Shiatsu, module 1 - Enchaînements de base ou katas - de **10h30 à 12h30** (pas de cours le 21 avril)

Reiki - Technique de guérison énergétique - de **18h à 19h30** (pas de cours le 14 avril)

Méditation de pleine conscience - S'entraîner à muscler son attention pour revenir à son corps - de **20h à 21h** (pas de cours le 14 avril)

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