



## DOJO ESPRIT ZEN

### Édition Juin 2022 n° 211

## PLUS QUE TROIS PLACES POUR NOTRE STAGE D'ETE

STAGE DECOUVERTE SHIATSU  
du 11 au 15 Juillet 2022  
Initiation à l'énergétique chinoise

Do-in - Qi gong - Shiatsu familial  
Tarif : 360 €, les 5 jours

ÉCOLE SENS EN ÉVEIL - WWW.SHIATSU-VAR.COM  
Tél : 06 14 59 75 57 - dojoespritzen@gmail.com  
Dojo Esprit Zen - La Valette du Var

Si vous souhaitez vous inscrire, n'attendez plus !

Retrouvez toutes les informations sur le stage d'été [ICI](#)

Si, à l'issue de votre semaine vous souhaitez approfondir votre expérience, vous aurez la possibilité d'intégrer le cursus de formation de praticien Shiatsu, délivré par Sens en Eveil.

Plus d'informations sur la formation de praticien Shiatsu [ICI](#)

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

**Tarif** : 330€ + 30 € d'adhésion

Supports pédagogiques inclus

**Contacts** : [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

Nathalie : 06 14 59 75 57

Supports pédagogiques inclus

## QI QONG

### Pique-nique de fin d'année



La saison de Qi-Gong s'achève bientôt (derniers cours les 28 et 29 juin). Comme à l'accoutumée, nous vous donnons rendez-vous pour notre traditionnel cours en plein air, suivi de son fameux pique-nique.

Pour cette année, les dates retenues sont les suivantes :

- Pique-nique le mercredi 15 juin à 12H au jardin des Oliviers (derrière le Dojo). Les élèves du mardi peuvent venir ½ heure plus tôt pour faire l'enchaînement en groupe complet.

- Pratique suivi d'un Pique-nique le mercredi 22 juin à la plage des Bonnettes au Pradet vers 18h (Reporté au 29 juin en cas de mauvais temps)

# JOURNÉE DE CONSTELLATIONS FAMILIALES

## DIMANCHE 3 JUILLET 2022

De 9h à 17h

CO-ANIMÉE PAR RACHEL LE GUEN ET SOPHIE CARNIAUX



Les constellations familiales proposent une mise en lumière des liens opérant dans un système.

Dans tout système familial, chaque individu est potentiellement concerné par tous les événements survenus dans la famille sur plusieurs générations. Et parfois, un membre de la famille va en être plus fortement impacté.

Cette mise en lumière va permettre la résolution des problématiques, des déséquilibres qui perturbent le système et par ricochet, la vie de l'individu.

Le constellé va pouvoir « placer » les membres de sa famille, y compris lui, et avoir ensuite une vision extérieure de ce qui s'y joue.

Dans un second temps, l'accompagnement permettra de mettre en route un processus de libération vers la résolution de la problématique.

L'outil des constellations familiales permet un ancrage profond des changements sur les plans physique et émotionnel.

C'est une méthode qui fait partie des nombreuses pratiques de thérapie systémique et qui s'appuie fortement sur les neurosciences.

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

Renseignements et inscription auprès de **Sophie CARNIAUX**

**Tel : 06 17 47 15 90**

[sophiecarniaux@gmail.com](mailto:sophiecarniaux@gmail.com)

Et **Rachel LE GUEN**

**Tel : 06 89 64 97 25**

[cœur-accord2018@orange.fr](mailto:cœur-accord2018@orange.fr)

# WUTAO

Dimanche 19 juin 2022



Ateliers

Dimanche  
matin & après-midi  
19 juin 2022

La Valette Du Var

# WUTAO

éveiller l'âme du corps

Le Wutao® est un art corporel contemporain créé par un couple de Français : Imanou Risselard et Pol Charoy. Né de l'alchimie 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

06 48 48 84 57  
VIRGINIE@WUTAO.FR



## HYPNOSE

### Auto-hypnose



#### Les 10 et 24 juin 2022

L'auto-hypnose consiste à pratiquer l'hypnose sur soi-même, sans être accompagné par une autre personne. Rester un minimum présent pour guider sa séance... Le but est d'atteindre un état modifié de conscience en utilisant des suggestions thérapeutiques, destinées à nourrir l'imagination et à faciliter la connexion entre le corps et l'esprit. On atteint ainsi un état de concentration et d'attention très focalisé qui permet de se "couper" en quelque sorte des stimuli extérieurs.

Déterminer son objectif, afin de se guider soi-même vers un mieux-être...

**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](mailto:valerie-richard@hotmail.fr)
- Ateliers d'une heure et demie le vendredi, aux dates ci-dessus, de 19h30 à 21h
- **Tarifs :** 20€ par personne et par atelier

## La 10ème édition des PARENTHÈSES ENCHANTEES

### bientôt disponible au DOJO

Comme chaque année depuis 10 ans, le Dojo Esprit Zen vous propose de placer votre été 2022 sous le signe de la Zénitude et du développement personnel.

Participez à ses ateliers de 18h à 20h, répartis de juillet à début septembre et découvrez de nouvelles techniques et de nouveaux enseignants.

**LES PARENTHÈSES ENCHANTEES**  
10<sup>ème</sup> édition - Eté 2022

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

Constellations familiales  
Danse-Thérapie  
Entraînement à la gestion du stress  
Hypno'gest  
Méditation de Pleine Conscience  
Qi-gong et Do-in  
Reiki - 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](http://www.dojo-esprit-zen.fr)

**Tous les renseignements bientôt, dans notre « édition spéciale Parenthèses Enchantées »**



---

## Agenda de Juin 2022

---



- **Vendredi 03 juin** 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 10 juin** de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** - Auto-hypnose
- **Samedi 11 juin** de 9:00 à 12:00 - **Shiatsu** - Atelier 2ème année
- **Samedi 11 juin** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu Professionnalisation Module 4** - Moxa-Mobilisations
- **Dimanche 12 juin** de 9:00 à 16:00 - **Formation de Shiatsu Professionnalisation Module 4** - Moxa-Mobilisations
- **Mercredi 15 juin** à 12:00 – **Qi Gong** Pique nique de fin d'année dans le jardin derrière le Dojo
- **Vendredi 17 juin** 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 18 juin** de 10:00 à 11:30 - **Rigologie** - Le rire répare point par point tout ce que les excès du stress détériorent
- **Samedi 18 juin** 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 19 juin** de 9:30 à 17:00 - **Wutao** - Art corporel contemporain taoïste
- **Mercredi 22 juin** à 18:00 – **Qi Gong** Pique nique de fin d'année à la plage des Bonnettes (reporté au 29 juin en cas de mauvais temps)
- **Vendredi 24 juin** de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** - Auto-hypnose
- **Dimanche 3 juillet** de 9:00 à 17:00 – **Constellations familiales** - Pratique de thérapie systémique

**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 cours les 6 et 13 juin 2022)

**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

**Shiatsu module 1** - enchaînements de base ou katas - de 19h à 21h (dernier cours le 21 juin 2022)

### **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**  
**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** (dernier cours le 23 juin 2022)

**Reiki** - Technique de guérison énergétique - de **18h à 19h30**

**Méditation de pleine conscience** - S'entraîner à muscler son attention pour revenir à son corps - de **20h à 21h**

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