



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Juillet 2022 n° 212

Le Shiatsu sur les marchés !

Pour votre plus grand plaisir, nos élèves avancés et certifiés viennent à votre rencontre sur les marchés de l'été et vous proposent des soins sur chaise de 15 minutes, au tarif de 10€ la séance.

Découverte et détente assurées



Wilfried et Sarah au marché de la Cerise, à La Farlède

Les dates à retenir pour le mois de juillet :

Marché nocturne de Sollies Toucas : les mardis 5, 12, 19 et 26 juillet
Boulodrome de Solliès-Toucas de 17h à 21h

Marché nocturne de Pierrefeu : les mercredis 6, 13 et 20 juillet
TERRES de PARTAGE - Rond-Point Des Harkis de 17h à 21h

Dernière ligne droite pour vous inscrire !

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 - dojespritzen@gmail.com
Dojo Esprit Zen - La Valette du Var

Vous avez encore la possibilité de découvrir le Shiatsu en participant à notre stage d'été...

N'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressé !

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

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

Tarif : 330€ + 30 € d'adhésion

Supports pédagogiques inclus

Si, à l'issue de votre semaine vous souhaitez approfondir votre expérience, vous aurez la possibilité d'intégrer nos différents cursus de formation : **Praticien bien-être et relaxation, Praticien shiatsu des méridiens** ou **Enérgéticien expert en shiatsu**, délivré par Sens en Eveil.

Pour plus d'informations, contacts :

Nathalie : 06 14 59 75 57 ou par mail : senseneveil83@gmail.com

Vous les attendiez avec impatience !

La 10^{ème} édition des parenthèses enchantées débutera le 4 juillet 2022.

Cette année, nous accueillons 4 nouveaux enseignants : Laura SIMON qui dispense des cours hebdomadaires de **Yoga**, Christian CHARLES qui vous propose une technique exclusive, **L'Hypnogest'art**, Sophie CARNIAUX qui animera des ateliers de **Constellations familiales** et Héloïse BOUILLAT pour des ateliers de **Danse thérapie**

Profitez de votre été pour les découvrir dans la zénitude du DOJO ESPRIT ZEN, une bonne occasion de vous ressourcer tout en vous initiant à de nouvelles techniques.

Evidemment, retrouvez aussi vos activités préférées : Le Do-in et Qi-qong, la **Méditation de pleine conscience**, la Gestion du stress, le **Shiatsu**, le Reiki et le **Wutao**.



LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES
10^{ème} édition - Été 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

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES - PAR ACTIVITÉS

ATELIERS DE 18H À 20H

Inscriptions auprès de chaque enseignant

Constellations familiales : mettre en lumière les liens familiaux, en dénouer les nœuds, redonner à chacun sa place et incarner la sienne sans fardeau **20/07 - 11/08 - 29/08**

Sophie CARNIAUX : 06 17 47 15 90

Danse-thérapie : Atelier de danse-thérapie : un temps pour convoquer son expressivité, sa créativité, se connecter à soi et aux autres **11/07 - 27/07 - 2/09**

Héloïse BOUILLAT : 06 10 85 24 32

Entraînement à la gestion du stress : États modifiés de conscience (sophrologie) imagerie mentale (neurosciences) intelligence émotionnelle **5/07 - 31/08 – 5/09**

Christine MADEC : 06 14 63 23 69

Hypnogest'art : Pratiques gestuelles et hypnogènes inspirées des neurosciences pour rencontrer sa vraie nature **25/07 - 8/08 – 25/08**

Christian CHARLES : 06 14 46 27 96

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 **4/07 - 16/08 – 30/08**

Virginie MAURIN : 06 81 19 96 66

Qi-gong et Do-in : Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité **6/07 - 4/08 – 7/09**

Nathalie VITRY : 06 14 59 75 57

Reiki : Pratique de soins énergétiques. Présentation de l'Energie Universelle de Vie" : origine, transmission, et recevoir un soin **13/07 - 17/08 – 1/09**

Liliane DELOUES : 06 62 40 46 78

Shiatsu : Pressions sur les points d'acupuncture et mobilisations des méridiens pour faire circuler l'énergie **12/07 - 1/08 – 6/09**

Nathalie VITRY : 06 14 59 75 57

Wutao : Mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale associé au souffle **18/07 - 3/08 – 10/08**

Virginie BRASSET : 06 48 48 84 57

Yoga : Pratique d'un ensemble de postures, respirations et méditations, visant à apporter un équilibre physique et mental, et à relier l'individu à tous les aspects de son être

19/07 - 2/08 – 22/08

Laura SIMON - 06 74 65 02 01

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

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES

10^{ème} 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

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

* Inscription valable pour une seule utilisation



Dojo Esprit Zen Été 2022 ★ **LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES**

Ateliers de 18h à 20h

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

Réservation de ma parenthèse enchantée
Nom, prénom :
Courriel :
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

Constellations familiales : 20/07 - 11/08 - 29/08
Danse - Thérapie : 11/07 - 27/07 - 2/09
Entraînement à la gestion du stress : 5/07 - 31/08 - 5/09
Hypno'gest : 25/07 - 8/08 - 25/08
Méditation de Pleine Conscience : 4/07 - 16/08 - 30/08
Qi-gong et Do-in : 6/07 - 4/08 - 7/09
Reiki : 13/07 - 17/08 - 1/09
Shiatsu : 12/07 - 1/08 - 6/09
Wutao : 18/07 - 3/08 - 10/08
Yoga : 19/07 - 2/08 - 22/08

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 !*