



## **L'Hypnogest'art méditation, vous connaissez ?**

C'est une méthode permettant de développer des techniques gestuelles et respiratoires spécifiques aux états hypnoïdes non verbaux ! Un accès plus direct et profond aux ondes cérébrales alpha ou thêtas conjuguées aux méditations inspirées des neurosciences de la physique quantique de l'épigénétique : **Pour découvrir en Soi-même sa véritable nature.**

Christian CHARLES a enseigné pendant plus de 20 ans le Shaoling-gest' Art (art martial + méditation). Gradé dans différentes disciplines de cette catégorie des Arts internes/externes, de la conscience et de l'énergie, du corps et de l'esprit...Il est le créateur- formateur de l'Hypnogest' Art-Méditation, suite harmonieuse et logique de sa précédente technique, toutes deux déposées à l'Institut/National/Propriété/Intellectuelle (INPI)



Retrouvez cette technique inédite au Dojo Esprit Zen, durant les parenthèses enchantées et le vendredi soir à partir du mois de septembre

Contact : [christianshaoling@gmail.com](mailto:christianshaoling@gmail.com)  
ou 06 14 46 27 96

Tarifs : 80€ le 1<sup>er</sup> trimestre, 70€ le 2<sup>em</sup> trimestre et 60€ le 3<sup>em</sup>e trimestre  
Adhésion annuelle à l'association : 15€

*« Aujourd'hui, Je suis heureux d'offrir ma part de chemin à découvrir ... sa vraie nature » Christian*

# Les parenthèses enchantées, ça continue !

Retrouvez vos activités préférées et venez découvrir nos nouveautés : tout le mois d'août et jusqu'au 7 septembre 2022, au Dojo Esprit Zen, les parenthèses sont là pour vous enchanter...



## LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES

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)

**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 **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 **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 **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 **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 **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 **4/08 – 7/09**  
**Nathalie VITRY : 06 14 59 75 57**

**Reiki** : Pratique de soins énergétiques. Présentation de l'Énergie Universelle de Vie" : origine, transmission, et recevoir un soin **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 **1/08 – 6/09**  
**Nathalie VITRY : 06 14 59 75 57**

**Wutao** : Mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale associé au souffle **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  
**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<sup>ème</sup> 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

Atelier de 2h sur inscription, cours limité 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

**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](mailto:dojoespritzen@gmail.com)

*Au plaisir de vous retrouver aussi nombreux que le mois dernier!*