



DOJO ESPRIT ZEN
Édition Septembre 2022 n° 214

VIVE LA RENTREE !!

Les traditionnelles **PORTES OUVERTES** du DOJO ESPRIT ZEN auront lieu cette année **les 10 et 11 septembre 2022.**



Dojo Esprit Zen

10 et 11 septembre 2022

JOURNÉES PORTES OUVERTES

Venez découvrir les pratiques enseignées toute l'année

Démonstrations
Ateliers découverte
Soins Shiatsu offerts (sur RDV)
Tél : 07 54 36 36 12

Samedi 10 septembre
9h : Méditation Bouddhiste
10h : Do-In & Qi-Gong
11h : Entraînement gestion du stress
12h : Yoga
15h : Méditation de Pleine Conscience
16h : Shiatsu
17h : Danse-thérapie
18h : Rigologie

Dimanche 11 septembre
10h : Yoga
11h : Reiki
15h : Hypnogest'Art-Méditations
16h : Constellations Familiales
17h : Voyages sonores



Entrée Libre

Dojo Esprit Zen
766, chemin de Terre Rouge, Bât le plein sud
La Valette du Var
WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR

Participez librement aux ateliers découverte de votre choix, rencontrez les intervenants, échangez et imprégnez-vous de la zénitude ambiante...

PORTES OUVERTES et tous ses ATELIERS DÉCOUVERTE GRATUITS

Entrée libre sans réservation

Samedi 10 septembre

9h : Méditation Bouddhiste permet d'apaiser le flot des pensées, de se libérer de l'emprise des émotions et de demeurer dans un état détendu et ouvert.

10h : Do-in et Qi-Gong exercices taoïstes de longévité

11h : Entraînement à la gestion de stress Etats modifiés de conscience (sophrologie), imagerie mentale (neurosciences), intelligence émotionnelle

12h : Yoga Discipline du corps avec postures et respirations en accord avec l'esprit (concentration, visualisation, méditation)

14h : Accueil

15h : 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

16h : Shiatsu Pressions sur les points d'acupuncture et mobilisations des méridiens pour faire circuler le ki

17h : Danse thérapie Engager notre corps dans le mouvement pour nous ouvrir à l'expressivité

18h : Rigologie Yoga du rire, improvisations, rythmes et sophrologie ludiques

Dimanche 11 septembre

10h : Yoga Discipline du corps avec postures et respirations en accord avec l'esprit (concentration, visualisation, méditation)

11h : Reiki Energie universelle de vie, origine, transmission et ses bienfaits en recevant un soin

14h : Accueil

15h : Hypnogest'art méditations Pour découvrir en soi-même sa véritable nature

16h : Constellations familiales Se libérer de notre histoire familiale.

17h : Voyages Sonores Le corps se ré harmonise énergétiquement

L'instant Shiatsu : Des élèves de l'école professionnelle de Shiatsu Sens en Eveil seront présents pendant les portes ouvertes pour vous offrir un soin de shiatsu de 30 minutes gratuit*... N'attendez plus et prenez rendez-vous au 07 54 36 36 12

*Uniquement sur réservation

Formation de Shiatsu - Lancez-vous !

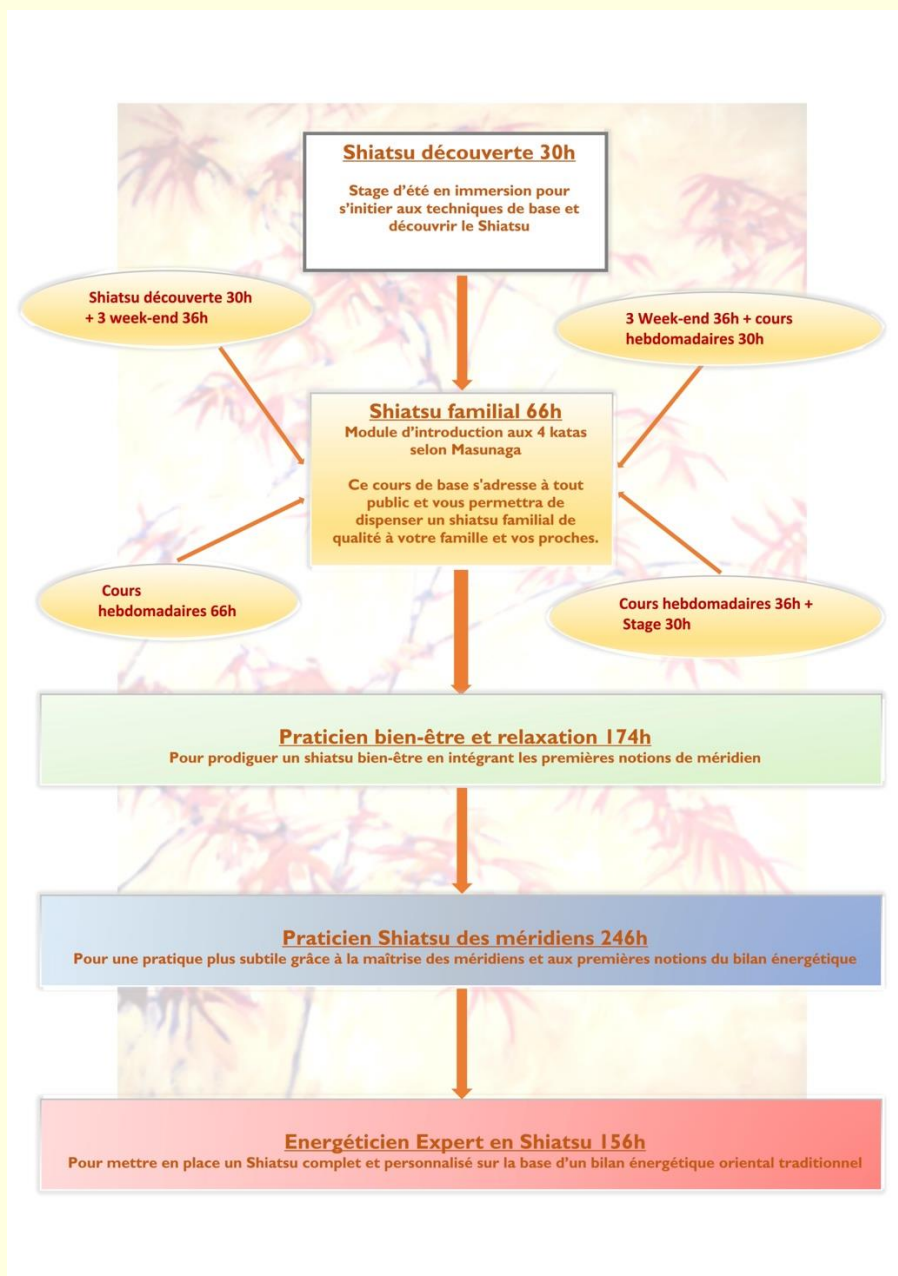
Vous souhaitez renforcer votre énergie et la mettre au service de ceux qui en ont besoin ?

Vous êtes dans une démarche de formation et de qualification pour vous reconvertir ou acquérir de nouveaux savoirs ?

SENS EN EVEIL vous propose un cursus complet de formations en Shiatsu : du shiatsu découverte à l'énergéticien expert en shiatsu, vous évoluez selon vos besoins et à votre rythme.

Vous souhaitez vous initier ? Alors n'hésitez plus. Choisissez la formule qui vous convient pour bien commencer : une initiation purement pratique avec le **Shiatsu Familial** (66h) ou une entrée en matière plus complète qui intègre l'étude des méridiens avec la formation **Praticien bien-être** (174h).

Toutes les informations détaillées disponibles en cliquant sur les liens, en bas de page



Liens vers détails et tarifs des formations:

- [Shiatsu familial](#)
- [Praticien bien-être et relaxation](#)
- [Praticien Shiatsu des méridiens](#)
- [Energéticien expert en Shiatsu](#)

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter, nous serons ravies de répondre à vos questions:

- Par mail : senseneveil83@gmail.com

- Par téléphone :

Nathalie VITRY, formatrice : 06 14 59 75 57

Christel ANTOINE, responsable administrative : 06 08 23 85 08

Atelier Yoga

samedi 3 septembre de 9h30 à 12h



Une séance longue lors d'un atelier permet d'approfondir les postures, les techniques de respiration et de méditation, de prendre le temps d'interroger et de ressentir pleinement les effets de la pratique. Un temps pour soi, en conscience. Pas besoin d'être un yogi expérimenté !

Le deuxième Chakra : Svādhiṣṭhāna

Associé à l'élément Eau, on y relie les instincts, le sens du goût, la faculté d'éprouver le lâcher-prise qui conduit à la prise de conscience de soi et des autres. Douceur, souplesse, le contentement et la capacité à accepter le changement.

Tarifs :

Adhésion à l'association Akasha yoga : 20€ annuel

Tarif atelier adhérent : 25€

Tarif atelier non-adhérent : 35€

Contact : Martine Proto 06 07 60 15 70 ou akasha.yoga83@gmail.com

FESTIVAL DES ASSOCIATIONS DE LA VALETTE DU VAR

Samedi 03 septembre de 9h30 à 16h00

Le Dojo Esprit Zen sera présent lors du Festival des Associations de La Valette du Var. Venez nombreux découvrir les associations qui animent la vie locale !

LA VALETTE-DU-VAR

SAMEDI
3 SEPT. 2022
DE 9H30 À 16H
INAUGURATION
À 10 H

ENTRÉE LIBRE

PARC DES SPORTS
VALLIS LAETA

FESTIVAL des
ASSOCIATIONS

Ateliers ludiques
Culture
Rencontres
Loisirs
Jeux
Sport
Famille
Démonstrations
Buvettes

NAVETTES GRATUITES
Départ devant la mairie et le Lavoir

PARKINGS GRATUITS
À proximité

SERVICE DES SPORTS & LOISIRS
04 94 61 90 70

www.lavalette83.fr

Application mobile : la valette du var

La Valette du Var

40780 TULONS TOULON



- **Jeudi 01 septembre** de 18:00 à 20:00 – **Reiki** – Parenthèse enchantée
- **Vendredi 02 septembre** de 18:00 à 20:00 – **Danse thérapie** – Parenthèse enchantée
- **Samedi 03 septembre** de 09:30 à 16:00 – **Forum des associations au parc Vallis Laeta de La Valette du Var** – Présentation du Dojo Esprit Zen et soins Shiatsu gratuits
- **Samedi 03 septembre** de 09:30 à 12:00 – **Yoga** – Le deuxième Chakra : Svādhiṣṭhāna
- **Lundi 05 septembre** de 18:00 à 20:00 – **Entraînement à la gestion du stress** – Parenthèse enchantée
- **Mardi 06 septembre** de 18:00 à 20:00 – **Shiatsu** – Parenthèse enchantée
- **Mercredi 07 septembre** de 18:00 à 20:00 – **Qi Gong** – Parenthèse enchantée
- **Samedi 10 septembre** de 09:00 à 19:00 – **Portes ouvertes** – Détails dans article ci-dessus
- **Dimanche 11 septembre** de 10:00 à 18:00 – **Portes ouvertes** – Détails dans article ci-dessus
- **Vendredi 16 septembre** de 17:30 à 19:00 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 17 septembre** de 10:00 à 11:30 – **Danse thérapie** – Une ouverture à l'expressivité
- **Vendredi 23 septembre** de 09:00 à 16:00 – **Shiatsu post-graduate** – Dispersion, tonification et mobilisations
- **Vendredi 23 septembre** de 18:00 à 19:00 – **Voyages sonores** – Relaxation à l'aide de bols tibétains et autres instruments
- **Vendredi 23 septembre** de 19:30 à 21:00 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 24 septembre** de 09:30 à 12:30 – **Entraînement à la gestion du stress** – Détente du corps et de l'esprit pour une approche de l'inconscient
- **Samedi 24 septembre** de 13:00 à 19:30 – **Formation de Shiatsu** – Module 1 – katas
- **Dimanche 25 septembre** de 09:00 à 16h00 – **Formation de Shiatsu** – Module 1 – katas
- **Vendredi 30 septembre** de 17:30 à 19:00 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 01 octobre** de 10:00 à 11:30 – **Danse thérapie** – Une ouverture à l'expressivité
- **Dimanche 2 octobre** de 09:00 à 18:00 – **Constellations familiales** – Se libérer de notre histoire familiale.

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

Mais aussi les cours hebdomadaires !

Reprise des cours à partir du lundi 12 septembre

Le lundi

Méditation de pleine conscience - S'entraîner à muscler son attention pour revenir à son corps - de **12h30 à 13h30**

Yoga - Pour découvrir sa propre richesse et tous ses possibles - de **18h30 à 19h45** et de **20h à 21h15**

Le mardi

Do-In et Qi-Gong - Cours préventif s'adressant à toute personne soucieuse de déborder d'énergie physique et intellectuelle... - de **10h00 à 11h45**, de **11h30 à 12h45** et de **17h30 à 18h45**

Shiatsu module 1 - enchaînements de base ou katas - de **19h à 21h**

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**

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](#)