



Ma bonne résolution pour 2023 : Je commence le shiatsu !



Cette année sera placée sous le signe du bien-être et du développement personnel. Vous souhaitez pouvoir aider vos proches tout en évoluant sur votre chemin de vie ?

Alors n'hésitez plus !

Sens En Eveil, organisme de formation de shiatsu, vous permet d'accéder à un cursus adapté à vos disponibilités et vos besoins.

Ouverture d'une nouvelle session de formation de shiatsu familial du 24 janvier au 14 juillet 2023

Cette formation est la porte d'entrée aux différents cursus proposés par Sens En Eveil suivant le schéma ci-contre.

Tarif : 796€ pour les 66 heures de formation, frais d'inscription inclus
Devis personnalisé sur demande

Contact :

Par mail : senseneveil83@gmail.com

Par téléphone : Nathalie VITRY 06 14 59 75 57

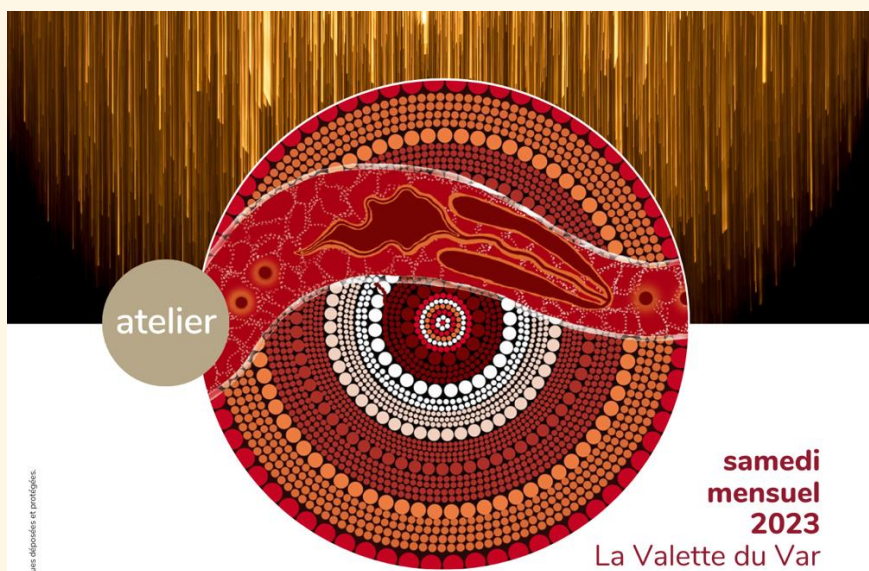
Pour plus de détails sur nos formations, rendez-vous sur notre site : [ICI](#)

Art de la Trans-Analyse

Nouveauté au dojo ! Les premiers ateliers auront lieu en 2023.

Toutes les informations pour s'inscrire seront détaillées dans un prochain Zournal

L'ATA (Art de la Trans-analyse) est un art innovant qui s'appuie sur plusieurs instruments et process pour cheminer dans la connaissance de soi. Elle s'appuie notamment sur l'art du souffle, l'analyse du mouvement et le jeu scénique. La dynamique essentielle : avoir soif d'aventure !



atelier

samedi
mensuel
2023
La Valette du Var
Dojo Esprit-zen
9h30-12h ou 14h-16h30

ATA


Art de la Trans-Analyse

Bienvenue dans l'ATAnor* ! Le chaudron alchimique de votre métamorphose

Si vous avez soif d'aventure intérieure, d'inconnu et d'inattendu.
Si vous avez envie de vivre votre vie comme une œuvre.
Si vous aimez de manière inconditionnelle la connaissance de soi.
Si vous êtes un-e expérimenteur-se, si quête intérieure rime avec plaisir et joie.
Si vous n'avez plus peur d'avoir peur...

Vous êtes prêt-e pour vivre cette journée.
L'Art de la Trans-Analyse (ATA) vous attend.

contact Virginie Morel Brasset
06 48 48 84 57
virginie@trans-analyse.com



WUTAO

*ATAnor est inspiré du mot « athéon » qui désignait au moyen-âge un fourneau utilisé dans les transformations alchimiques.
ATA® : Art de la Trans-Analyse® et Co. que je joue de moi, ne se joue plus de moi® / WUTAO® : Ecologie corporelle® et Eviller l'âme du corps® sont des créations et des marques déposées et protégées.
Photos : © Virginie Morel Brasset, C. J. P. V. 2023

Mimosalia 2023

Nous serons présents à la Favière, les 28 et 29 janvier, pour l'édition 2023 de Mimosalia, rendez-vous historique des amoureux du jardin et village des alternatives. Venez découvrir des « solutions pour demain » en allant à la rencontre d'une centaine d'exposants et en assistant à des conférences passionnantes.

Profitez-en pour venir nous voir, vous offrir un shiatsu sur chaise et tenter de gagner des cours et des soins de Shiatsu à la tombola !

BORMES LES MIMOSAS

28-29
JANVIER 2023

26^e
ÉDITION

Plantes de collection

MIMOSALIA
"Des solutions pour demain"

Développement durable

LA FAVIÈRE

#Mimosalia2023

TOUT LE PROGRAMME : WWW.VILLE-BORMES.FR - 04 94 01 38 38

BORMES LE DÉPARTEMENT
B'ÉCO

Vertical text on the left: Conception et réalisation : service communication de la Ville de Bormes les Mimosas (Thierry BASTIEN)

Ateliers Yoga

Une longue séance 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 !



Samedi 14 janvier de 9h30 à 12h00

AJNA CAKRA " 3ème oeil"

Ājñā signifie: « commandement, pouvoir, autorité, contrôle, perception ou prise de conscience

Ajna ouvre sur une forme de vision intérieure qui procure la force mentale et la volonté. C'est aussi une porte vers l'intuition, au-delà même du rationnel... en Ajna, on retrouve nos "antennes"...

Dimanche 29 janvier de 9h30 à 12h00

SAHASRARA CAKRA « le cakra couronne »

Dernier des sept chakras. Il crée une forte connexion avec le Soi suprême. L'éveil du chakra couronne apporte un flux d'énergie universelle, une compréhension spirituelle et paix



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

Dispensaire SENS EN EVEIL

Samedi 4 février de 14:00 à 17:30



Nos élèves de dernière année vous proposent des soins à tarif préférentiel, pour votre plus grand plaisir
Une belle occasion de se faire du bien, et de bien commencer l'année.

Profitez-en !

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.

新年のご多幸をお祈り申し上げます
(Shin'nen no go takō o oinori mōshiagemasu)



Meilleurs voeux pour cette nouvelle année

Santé, sérénité, paix et amour

Pour que jour après jour, soit un bon jour



- **Vendredi 6 janvier** de 19:30 à 21:00 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 7 janvier** de 9:30 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier 2^{ème} année
- **Samedi 7 janvier** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu** Module 3
- **Dimanche 8 janvier** de 09:00 à 16:00 – **Formation de Shiatsu** Module 4
- **Vendredi 13 janvier** de 09:00 à 12:30 – **Examen pratique SPS**
- **Vendredi 13 janvier** de 17:30 à 19:00 - **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 14 janvier** de 09:30 à 12:00 – **Yoga** – AJNA CAKRA " 3ème oeil" animé par Martine PROTO 06 07 60 15 70
- **Samedi 14 janvier** de 15:00 à 16:30 – **Atelier d'accompagnement à l'accouchement par le shiatsu** – animé par Sandrine JACQUEL 06 28 28 68 63
- **Dimanche 15 janvier** de 09:00 à 18:00 – **Constellations familiales** – Se libérer de notre histoire familiale – animé par Sophie CARNIAUX 06 17 47 15 90
- **Vendredi 20 janvier** de 18:00 à 19:00 - **Voyages sonores** - Relaxation à l'aide de bols tibétains
- **Vendredi 20 janvier** de 19:30 à 21:00 – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 21 janvier** de 9:30 à 12:00 - **Shiatsu** – Atelier 3^{ème} année
- **Samedi 21 janvier** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu** Module 2 – méridien du poumon
- **Dimanche 22 janvier** de 09:00 à 16:00 – **Formation de Shiatsu** Module 2 – méridien du gros intestin
- **Vendredi 27 janvier** de 17:30 à 19:00 - **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Vendredi 27 janvier** de 19:30 à 21:00 - **Rigologie** - Le rire répare point par point tout ce que les excès du stress détériorent
- **Samedi 28 janvier** 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 28 janvier** de 13:00 à 19:30 - **Formation de Shiatsu** – Révisions katas avancés avec Jessica BON
- **Dimanche 29 janvier** de 09:30 à 12:00 – **Yoga** – SAHASRARA CAKRA « le cakra couronne » animé par Martine PROTO 06 07 60 15 70
- **Dimanche 29 janvier** de 14:00 à 16:30 - **Wutao** - Art corporel contemporain taoïste
- **Samedi 4 février** de 14:00 à 17:30 - **Dispensaire** – Soins sur rendez-vous - 07 54 36 36 12

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

Mais aussi les cours hebdomadaires !

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](#)