



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Avril 2023 n° 221

Voyages sonores

Vendredis 31 mars et 12 mai de 18:00 à 19:00



Le soin sonore avec bols chantants est une tradition millénaire nous venant du Népal, de l'Inde et du Tibet. Les sons, vibrations, entrent tout doucement en résonance avec chacune de nos cellules qui composent nos muscles, fluides, organes, glandes et os. Lors d'une relaxation sonore, comme le corps se détend, plusieurs douleurs peuvent disparaître, grâce au lâcher-prise mental provoqué par l'ouverture et l'acceptation du patient. Dès la première séance, de profonds changements significatifs s'opèrent.

Détente et relaxation profonde. Libération du stress.

Relâchement des tensions physiques, mentales et émotionnelles.

Harmonisation entre le corps et l'esprit.

Soulagement des troubles digestifs, urinaires, des insomnies, des maux de dos, manque de concentration, des désordres sexuels, de la fatigue chronique, de migraines, traumatismes et beaucoup d'autres...

Meilleure circulation des fluides corporels.

Contribution à l'éveil de l'Être, au développement personnel, à la méditation consciente et à l'auto-guérison.

Equilibrage des centres énergétiques du corps physique et des corps subtils.

Recentrage du Soi dans l'espace/temps.

Action thérapeutique sur les ondes cérébrales.

Accompagnement des mourants, soulagement des peurs, aide au deuil d'une personne chère.

Contact : *Dany LE REST* 06 81 99 99 50 ou danybienetre@hotmail.com

Tarif : 15 € la séance - Associé à la rigologie 30 euros les deux par mois .

Shiatsu à l'hôpital Sainte Musse

Des pressions pour relâcher la pression



A l'occasion de l'action de sensibilisation et d'information sur le dépistage du cancer colorectal organisé à l'initiative du pôle médecine à orientation oncologie de l'hôpital Sainte Musse de Toulon, le personnel soignant a pu bénéficier de séances de Shiatsu.

Jeudi 9 mars, de 10h à 15h, les praticiennes en Shiatsu de l'Association So Essentiel se sont relayées dans la bulle bien-être pour offrir un moment de détente au personnel soignant. Quelle joie de les voir repartir avec un grand sourire et détendus après seulement 10 à 15 minutes de pressions exercées avec les mains et les doigts principalement sur le dos, les bras et la tête."





Qi-Gong de l'oie Sauvage « Trépieds et spirales »

Les vendredis 14 avril, 12 mai et
révision le 23 juin 2023
Tarif : 198€/les 3 jours (18h)

CONTENU DU COURS

- Méditation zazen
- Etirements et échauffements
- Techniques alchimiques taoïstes
- Visualisation des organes
- La petite circulation Céleste
- L'orbite microcosmique
- L'enchaînement de Dayan Qi-Gong



Dojo Esprit Zen

766, chemin de Terre Rouge, Bât le plein sud
La Valette du Var - www.dojo-esprit-zen.com



- **Samedi 1^{er} Avril** 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 1^{er} Avril** de **13:00 à 19:30** - **Formation de Shiatsu** – Révisions katas avancés avec Jessica BON
- **Du lundi 3 au vendredi 7 avril** de **9:00 à 16:00** - **Formation de Shiatsu** – Module 4 – Stage intensif avec jushas
- **Vendredi 7 Avril** de **17:30 à 19:00** – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Vendredi 7 Avril** de **19:30 à 21:00** - **Rigologie** - Le rire répare point par point tout ce que les excès du stress détériorent
- **Vendredi 14 Avril** de **9:00 à 16:00** – **Qi Gong de l'oiseau sauvage**
- **Vendredi 14 Avril** de **16:00 à 18:30** – **Examen SPS** – Soutenance du rapport professionnel
- **Vendredi 14 Avril** de **19:30 à 21:00** – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 15 Avril** de **9:00 à 18:00** – **Constellations familiales** – Se libérer de notre histoire familiale – animé par Sophie CARNIAUX 06 17 47 15 90
- **Dimanche 16 Avril** de **9:30 à 12:00** - **Wutao** – Chant du souffle – animé par Virginie BRASSET 06 48 48 84 57
- **Dimanche 16 Avril** de **14:00 à 16:30** – **Art de la Trans Analyse** – voie de co-naissance de soi – animé par Virginie BRASSET 06 48 48 84 57
- **Du lundi 17 au vendredi 21 avril** de **9:00 à 16:00** - **Formation de Shiatsu** – Module 4 – Stage intensif avec jushas
- **Vendredi 21 Avril** de **17:30 à 19:00** – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Vendredi 28 Avril** de **19:30 à 21:00** – **Hypnogest'art** – Pour découvrir en soi-même sa véritable nature
- **Samedi 29 Avril** de **09:00 à 12:00** - **Shiatsu** – Atelier 3^{ème} année
- **Samedi 29 Avril** de **13:00 à 19:30** - **Formation de Shiatsu** Étude des Méridiens Module 2 – *Vessie*
- **Dimanche 30 Avril** de **09:00 à 12:00** et de **13h00 à 16h** - **Formation de Shiatsu** Étude des Méridiens Module 2 – *Reins*

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** (pas cours les 3 et 17 avril)

Yoga - Pour découvrir sa propre richesse et tous ses possibles - de **18h30 à 19h45** et de **20h à 21h15** (pas cours le 10 avril)

Le mardi

Do-In et Qi-Gong - Cours préventif s'adressant à toute personne soucieuse de déborder d'énergie physique et intellectuelle...

Exceptionnellement ce mois-ci les cours auront lieu aux dates ci-dessous :

- de **10h00 à 11h45** les 11 et 25 avril
- de **11h30 à 12h45** les 11 et 25 avril
- de **17h30 à 18h45** les 4, 11 et 18 avril

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

- Cours groupé le 4 avril
- Cours normal le 11 avril
- Pas cours les 18 et 25 avril

Le mercredi

Do-In et Qi-Gong - Cours préventif s'adressant à toute personne soucieuse de déborder d'énergie physique et intellectuelle...

Exceptionnellement ce mois-ci les cours auront lieu aux dates ci-dessous :

- de **10h30 à 11h45** le 12 avril
- de **17h45 à 19h** les 5, 12 et 19 avril

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**

Un seul cours maintenu à cet horaire : le 13 avril

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** (pas de cours le 27 avril)

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