



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Juin 2023 n° 224



## LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES

11<sup>ème</sup> édition - Eté 2023

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  
Hypnogest 'art-méditations  
Méditation de pleine conscience  
Grossesse & shiatsu  
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*

*Bâtiment 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

- **Constellations familiales** : mettre en lumière les liens familiaux, en dénouer les nœuds, redonner à chacun sa place et incarner la sienne sans fardeau - 3/7 - 27/7 - 8/8  
Sophie Carniaux : 06 17 47 15 90
- **Danse - thérapie** : un temps pour convoquer son expressivité, sa créativité, se connecter à soi et aux autres - 6/7 + 25/7 + 31/8  
Héloïse Bouillat : 06 10 85 24 32
- **Entraînement à la gestion du stress** : États modifiés de conscience (sophrologie) imagerie mentale (neurosciences) intelligence émotionnelle - 18/7 - 26/7 - 1/9  
Christine Madec : 06 14 63 23 69
- **Hypnogest'art-méditations** : Pratiques gestuelles et respiratoires de l'hypnose non verbale et méditations conjuguées pour rencontrer sa vraie nature - 24/7 - 17/8 - 6/9  
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 - 11/7 - 1/8 - 29/8  
Virginie Maurin : 06 81 19 96 66
- **Grossesse & shiatsu** : Découvrir les techniques de massage et les points Shiatsu que le partenaire peut pratiquer pendant le 3ème trimestre et lors de l'accouchement - Atelier en couple - 20/7 - 22/8 - 7/9  
Sandrine Jacquel : 06 28 28 68 63
- **Qi-gong et do-in** : Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité  
10/7 - 3/8 - 4/9  
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 - 19/7 - 2/8 - 24/8  
Liliane Deloues : 06 62 40 46 78
- **Shiatsu** : Pressions sur les points d'acupuncture et mobilisations des méridiens pour faire circuler l'énergie - 12/7 - 31/7 - 5/9  
Nathalie Vitry : 06 14 59 75 57
- **Wutao** : Mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale associé au souffle - 17/7 - 7/8 - 23/8  
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 - 4/7 - 11/8 - 28/8  
Laura Simon : 06 74 65 02 01

## **Pour vous inscrire :**

1- Choisissez les activités que vous souhaitez découvrir

2- Réserver votre date auprès de chaque intervenant.

3- Valider votre inscription :

- Par courrier : si vous en avez une, remplissez votre invitation avec l'atelier choisi et joignez un chèque pour les ateliers suivants (à l'ordre de sens en éveil), en notant au dos le nom et la date des ateliers auxquels vous participez - Envoyez le tout à : Dojo Esprit Zen - 766 chemin de terre rouge - 83160 La Valette du Var
- Dans la boîte aux lettres : celle-ci se situe à l'arrière du bâtiment
- En ligne :

- Valider votre invitation [ICI](#)

- Payez vos ateliers supplémentaires [ICI](#)

NB : La contribution au fonctionnement de Hello Asso est optionnelle et modifiable selon vos souhaits en cliquant sur "modifier"

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site : [ICI](#)