



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Juillet 2023 n° 227

## PARENTHÈSES ENCHANTÉES

Les ateliers de la semaine prochaine

 Les parenthèses enchantées - Été 2023

**ATELIERS «DÉCOUVERTE»**  
**Qi-gong et do-in**  
au Dojo Esprit Zen à La Valette

Méditation, étirements, auto-massage  
et exercices taoïstes de longévité  
Dates : 10/7 - 3/8 - 4/9  
Réservation : Nathalie Vitry 06 14 59 75 57



Atelier de 2h sur inscription, 12€  
[www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)

Toute l'équipe du DOJO ESPRIT ZEN  
est heureuse de vous offrir  
une invitation gratuite  
par personne pour l'été



**Qi-gong et do-in** : Méditation, étirements,  
auto-massage et exercices taoïstes de  
longévité le 10/7

Nathalie Vitry : 06 14 59 75 57

**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 le 11/7  
Virginie Maurin : 06 81 19 96 66

 Les parenthèses enchantées - Été 2023

**ATELIERS «DÉCOUVERTE»**  
**Méditation de pleine conscience**  
au Dojo Esprit Zen à La Valette

Libérer son esprit afin de se concentrer dans le moment présent  
au lieu de se laisser emporter par le flot des pensées  
Dates : 11/7 - 1/8 - 29/8  
Réservation : Virginie Maurin 06 81 19 96 66



Atelier de 2h sur inscription, 12€  
[www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)

Toute l'équipe du DOJO ESPRIT ZEN  
est heureuse de vous offrir  
une invitation gratuite  
par personne pour l'été





## Les parenthèses enchantées - Eté 2023

### ATELIERS «DÉCOUVERTE»

#### Shiatsu

au Dojo Esprit Zen à La Valette

Pressions sur les points d'acupuncture et mobilisations  
des méridiens pour faire circuler l'énergie

Dates : 12/7 - 31/7 - 5/9

Réservation : Nathalie Vitry 06 14 59 75 57



Atelier de 2h sur inscription, 12€

[www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)

Toute l'équipe du DOJO ESPRIT ZEN  
est heureuse de vous offrir  
une invitation gratuite  
par personne pour l'été



**Shiatsu** : Pressions sur les points  
d'acupuncture et mobilisations des  
méridiens pour faire circuler l'énergie le  
12/7

Nathalie Vitry : 06 14 59 75 57

### 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](#)