



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Juillet 2023 n° 230

PARENTHÈSES ENCHANTÉES

Les ateliers de la semaine prochaine

Les parenthèses enchantées - Été 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

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 31/7
Nathalie Vitry : 06 14 59 75 57

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

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



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 1/8
Virginie Maurin : 06 81 19 96 66

Les parenthèses enchantées - Été 2023

ATELIERS «DÉCOUVERTE»
Reiki
au Dojo Esprit Zen à La Valette

Pratique de soins énergétiques.
Présentation de l'Energie Universelle de Vie : origine, transmission, et recevoir un soin
Dates : 19/7 - 2/8 - 24/8
Réservation : Liliane Deloues 06 62 40 46 78

Atelier de 2h sur inscription, 12€
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



Reiki : Pratique de soins énergétiques. Présentation de l'Energie Universelle de Vie: origine, transmission, et recevoir un soin le 2/8
Liliane Deloues : 06 62 40 46 78

Qi-gong et do-in : Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité
le 3/8
Nathalie Vitry : 06 14 59 75 57

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

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



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

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