



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Juillet 2023 n° 231

PARENTHÈSES ENCHANTÉES

Les ateliers de la semaine prochaine

Les parenthèses enchantées - Été 2023

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

Mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale
associé au souffle
Dates : 17/7 - 7/8 - 23/8
Réservation : Virginie Brasset 06 48 48 84 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



Wutao : Mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale
associé au souffle le 7/8
Virginie Brasset : 06 48 48 84 57

Constellations familiales : mettre en lumière les liens
familiaux, en dénouer les nœuds, redonner à chacun sa place et
incarner la sienne sans fardeau le 8/8
Sophie Carniaux : 06 17 47 15 90

Les parenthèses enchantées - Été 2023

ATELIERS «DÉCOUVERTE»
Constellations familiales
au Dojo Esprit Zen à La Valette

Mettre en lumière les liens familiaux, en dénouer les nœuds, redonner à
chacun sa place et incarner la sienne sans fardeau
Dates : 3/7 - 27/7 - 8/8
Réservation : Sophie Carniaux 06 17 47 15 90

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



Les parenthèses enchantées - Été 2023

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

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
Dates : 4/7 - 11/8 - 28/8
Réservation : Laura Simon 06 74 65 02 01

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



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 le
11/8
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

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