



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Août 2023 n° 234

PARENTHÈSES ENCHANTÉES

Les ateliers de la semaine prochaine

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 28/8

Laura Simon : 06 74 65 02 01

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 29/8
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

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»
Danse - thérapie
au Dojo Esprit Zen à La Valette

un temps pour convoquer son expressivité, sa créativité, se connecter à soi et aux autres
Dates : 6/7 + 25/7 + 31/8
Réservation : Héroïse Bouillat 06 10 85 24 32



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



CIRQU'EN CORPS

Danse - thérapie : un temps pour convoquer son expressivité, sa créativité, se connecter à soi et aux autres le 31/8

Héroïse Bouillat : 06 10 85 24 32

Entraînement à la gestion du stress : États modifiés de conscience (sophrologie) imagerie mentale (neurosciences) intelligence émotionnelle le 1/9
Christine Madec : 06 14 63 23 69

Les parenthèses enchantées - Été 2023

ATELIERS « DÉCOUVERTE »
Entraînement à la gestion du stress
au Dojo Esprit Zen à La Valette

États modifiés de conscience (sophrologie) imagerie mentale
(neurosciences) intelligence émotionnelle
Dates : 18/7 - 26/7 - 1/9
Réservation : Christine Madec 06 14 63 23 69



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

Les ateliers à venir

Septembre

- 4/9 Qi-gong et Do-in
- 5/9 Shiatsu
- 6/9 Hypnogest 'Art-Méditations
- 7/9 Grossesse & shiatsu

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

Stage de yoga

Le dimanche 3 septembre 2023, de 9h30 à 12h



Les effets subtils du yoga

Selon l'enseignement du Yoga, les fonctions physiques et mentales sont réglées par le flux du Prana (énergie vitale subtile) qui circule à travers les Nadis ou méridiens. Il est absorbé essentiellement par la respiration, les aliments, la lumière du soleil et par la pensée.

Souvent gaspillé par le stress quotidien, une alimentation malsaine et par les mauvaises habitudes de vie et de pensée.

Chaque posture a des effets sur le corps physique: sur les ligaments, les muscles, les tendons, la digestion, la circulation sanguine, les glandes, les nerfs, la colonne vertébrale ainsi que sur le système des énergies, sur les émotions et sur le mental. Nous nous emploierons lors de cet atelier de reprise encore sous le signe de l'été à réactiver en douceur tous ces effets bénéfiques.

Une longue séance lors d'un atelier permet d'approfondir les postures, les techniques de respiration et de méditation, de prendre le temps d'interroger et de ressentir pleinement les effets de la pratique. Un temps pour soi, en conscience.

Pas besoin d'être un yogi expérimenté !

Contact : Martine PROTO 06 07 60 15 70 ou akasha.yoga83@gmail.com

Tarif : Adhérent : 28 € Non adhérent : 38 €