



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Septembre 2023 n° 235

Les PORTES OUVERTES du DOJO ESPRIT ZEN
les 9 et 10 septembre 2023



Dojo Esprit Zen

9 et 10 septembre 2023

JOURNÉES PORTES OUVERTES

Venez découvrir les pratiques enseignées toute l'année

Credit photo freyph

Samedi 9 septembre

9h : Méditation Bouddhiste
10h : Reiki
11h : Do-In & Qi-Gong
15h : Yoga
16h : Shiatsu
17h : Hypnogest'Art-Méditations
18h : Voyages sonores

Dimanche 10 septembre

9h : Méditation de Pleine Conscience
10h : Yoga ateliers
11h : Tao de la vitalité
15h : Constellations Familiales
16h : Wutao
17h : Grossesse & Shiatsu

Démonstrations

Ateliers découverte

Soins Shiatsu offerts (sur RDV)

Tél : 07 54 36 36 12



Entrée Libre



Dojo Esprit Zen

766, chemin de Terre Rouge, Bât le plein sud
La Valette du Var

WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR

Participez librement aux ateliers découverte de votre choix, rencontrez les intervenants, échangez et imprégnez-vous de la zénitude ambiante...

PORTES OUVERTES et tous ses ATELIERS DÉCOUVERTE GRATUITS

Entrée libre sans réservation

Samedi 9 septembre

9h : Méditation Bouddhiste permet d'apaiser le flot des pensées, de se libérer de l'emprise des émotions et de demeurer dans un état détendu et ouvert.

10h : Reiki Energie universelle de vie, origine, transmission et ses bienfaits

11h : Do-in et Qi-Gong exercices taoïstes de longévité

14h : Accueil

15h : Yoga Discipline du corps avec postures et respirations en accord avec l'esprit (cours hebdomadaires)

16h : Shiatsu Pressions sur les points d'acupuncture et mobilisations des méridiens pour faire circuler le ki

17h : Hypnogest'art méditations Pour découvrir en soi-même sa véritable nature

18h : Voyages Sonores Laissez vous transporter par les vibrations d'une quarantaine d'instruments intuitifs

Dimanche 10 septembre

9h : 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

10h : Yoga Discipline du corps avec postures et respirations en accord avec l'esprit (ateliers mensuels)

11h : Tao de la vitalité outil d'ancrage, d'alignement et de centrage qui renforce la vitalité des os et des cellules souches.

14h : Accueil

15h : Constellations familiales Se libérer de notre histoire familiale.

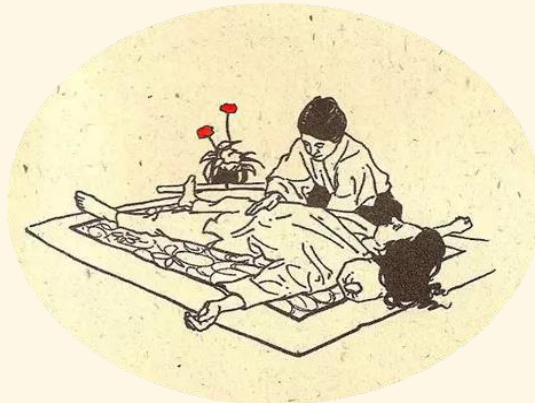
16h : Wutao Mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale associé au souffle

17h : Grossesse et shiatsu Soulager les méfaits du stress et les maux de la maternité

L'instant Shiatsu : Des élèves de l'organisme de formation en Shiatsu Sens en Eveil seront présents pendant les portes ouvertes pour vous offrir un soin de shiatsu de 30 minutes gratuit*...

N'attendez plus et prenez rendez-vous au 07 54 36 36 12

***Uniquement sur réservation**



PARENTHÈSES ENCHANTÉES

Clôture de la saison 2023 avec 4 ateliers la semaine prochaine

Les parenthèses enchantées - Eté 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



Qi-gong et do-in : Méditation, étirements, auto-massage
et exercices taoïstes de longévité
le 4/9
Nathalie Vitry : 06 14 59 75 57

Shiatsu : Pressions sur les points d'acupuncture et
mobilisations des méridiens pour faire circuler l'énergie
le 5/9
Nathalie Vitry : 06 14 59 75 57

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

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»
Hypnogest 'art-méditations
 au Dojo Esprit Zen à La Valette

Pratiques gestuelles et respiratoires de l'hypnose non verbale et méditations conjuguées pour rencontrer sa vraie nature
 Dates : 24/7 - 17/8 - 6/9
 Réservation : Christian Charles 06 14 46 27 96



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



Hypnogest 'art-méditations : Pratiques gestuelles et respiratoires de l'hypnose non verbale et méditations conjuguées pour rencontrer sa vraie nature le 6/9
 Christian Charles : 06 14 46 27 96

Grossesse & shiatsu : Découvrir les techniques de massage et les points Shiatsu que le partenaire peut pratiquer pendant le 3^{ème} trimestre et lors de l'accouchement - Atelier en couple le 7/9
 Sandrine Jacquel : 06 28 28 68 63

Les parenthèses enchantées - Été 2023

ATELIERS «DÉCOUVERTE»
Grossesse & shiatsu
 au Dojo Esprit Zen à La Valette

Découvrir les techniques de massage et les points Shiatsu que le partenaire peut pratiquer pendant le 3^{ème} trimestre et lors de l'accouchement - Atelier en couple
 Dates : 20/7 - 22/8 - 7/9
 Réservation : Sandrine Jacquel 06 28 28 68 63



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](#)