



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Septembre 2023 n° 236

## C'est la rentrée au Dojo Esprit Zen

Le week-end prochain, profitez de nos portes ouvertes pour participer aux ateliers découvertes de votre choix, rencontrer les intervenants et découvrir la technique qui vous convient le mieux et que vous voulez pratiquer cette année.

Les **PORTES OUVERTES** du DOJO ESPRIT ZEN auront lieu les **9 et 10 septembre 2023**.

**Entrée libre et accès gratuit à tous les ateliers**



## Dojo Esprit Zen

9 et 10 septembre 2023

### JOURNÉES PORTES OUVERTES

Venez découvrir les pratiques enseignées toute l'année

Crédit photo: freepik

#### 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](http://WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR)

Le Dojo Esprit Zen vous propose des cours collectifs, des formations professionnelles complètes et des soins individuels.

## AGENDA DU WEEK-END

### **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.

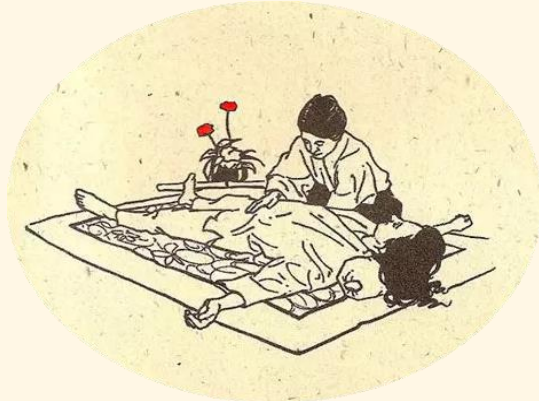
**16h** : Wutao Mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale associé au souffle

**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**



## **Festival des associations de La Valette du Var**

Nous serons aussi présents lors du Festival des Associations de La Valette du Var. Venez nombreux découvrir les associations qui animent la vie locale !

A vibrant yellow poster for the 'Festival des Associations'. The text 'FESTIVAL DES ASSOCIATIONS' is in a white cloud-like shape. Below it, 'DE 9H À 16H' and 'Parc des Sports Vallis Laeta' are written. A black banner at the bottom left says 'Inauguration à 10h' and 'Entrée libre'. On the right, a stylized black and white illustration of a woman in a sailor-style outfit is surrounded by various icons: a stroller, musical notes, a guitar, a sun, a star, a palette, and a smiling face. A banner across the illustration reads 'SAMEDI 9 SEPT. 2023'.

**Très belle rentrée à tous !**