



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Septembre 2023 n° 237

---

## Shiatsu art du toucher

**Vous êtes passionné de culture japonaise et fasciné par l'énergétique chinoise ?**

**DECOUVERTE SHIATSU**  
**DOJO ESPRIT ZEN**

MISE EN PRATIQUE DU SHIATSU

Formation basée avant tout  
sur la pratique et l'expérience

ÉCOLE SENS EN ÉVEIL - [WWW.SHIATSU-VAR.COM](http://WWW.SHIATSU-VAR.COM)

Le shiatsu est à la convergence des 2. Sens en Eveil, organisme de formation en shiatsu, vous offre l'opportunité de prendre soin de vous-même et des autres à travers cette technique ancestrale.

Do-in, étirements de méridiens, qi gong et pressions de trajets et points spécifiques, autant de pratiques taoïstes pour être en accord avec vous-même et votre environnement.

**Ouverture d'une nouvelle session en septembre 2023.**

Inscrivez-vous pour un cours d'essai :

Par mail : [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

Par téléphone : Nathalie VITRY 06 14 59 75 57

Pour plus de détails sur nos formations, rendez-vous sur notre site : [ICI](#)

# Qi Gong de l'oie sauvage

Venez vous initier à L'enchaînement de Dayan Qi Gong « Arômes et ouverture du coeur », au cours d'un stage sur 3 jours les **29 septembre 2023 - 20 octobre et 10 novembre 2023**



**Qi-Gong de l'oie Sauvage**  
**« Arômes et ouverture du Cœur »**

Les vendredis 29 septembre 2023  
20 octobre - 10 novembre  
Tarif : 216€/les 3 jours (18h)

**CONTENU DU COURS**

- Méditation zazen
- Etirements et échauffements
- Techniques alchimiques taoïstes
- Visualisation des organes
- La petite circulation Céleste
- L'orbite microcosmique
- L'enchaînement de Dayan Qi-Gong

 **Dojo Esprit Zen**  
766, chemin de Terre Rouge, Bât le plein sud  
La Valette du Var - [www.dojo-esprit-zen.com](http://www.dojo-esprit-zen.com)

**Cette pratique fut transmise de Maître à disciple et tenue secrète jusqu'en 1978.**

Ce qi gong est affilié aux pratiques d'Alchimie Interne (Nei dan) qui consistent à transmuter le JING en KI, et le Ki en SHEN.

Enseigné sur 3 jours, il renforcera votre puissance et votre capacité à canaliser un ki raffiné.

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

## **Contact et inscriptions :**

Par mail : [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

Par téléphone : Nathalie VITRY 06 14 59 75 57