



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Septembre 2023 n° 238

ATELIER YOGA

Dimanche 1^{er} octobre 2023 de 9h30 à 12h00

Approche de l'Automne : Ancrage et mobilité articulaire

Avant que la transition saisonnière opère de façon plus nette, avec une météo moins agréable et un raccourcissement des jours encore plus net, préparons-nous avec la pratique du yoga.



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€

JOURNÉE DE CONSTELLATIONS FAMILIALES

Samedi 30 septembre 2023, de 9h à 17h

Co-animé par Sophie CARNIAUX et Evelyne LOMBARDO



Les constellations familiales proposent une mise en lumière des liens opérant dans un système.

Dans tout système familial, chaque individu est potentiellement concerné par tous les événements survenus dans la famille sur plusieurs générations. Et parfois, un membre de la famille va en être plus fortement impacté.

Cette mise en lumière va permettre la résolution des problématiques, des déséquilibres qui perturbent le système et par ricochet, la vie de l'individu.

Le constellé va pouvoir « placer » les membres de sa famille, y compris lui, et avoir ensuite une vision extérieure de ce qui s'y joue.

Dans un second temps, l'accompagnement permettra de mettre en route un processus de libération vers la résolution de la problématique.

L'outil des constellations familiales permet un ancrage profond des changements sur les plans physique et émotionnel.

C'est une méthode qui fait partie des nombreuses pratiques de thérapie systémique et qui s'appuie fortement sur les Neurosciences.

Participation de 90 € pour les personnes qui font leur constellation.

Participation libre pour les représentants

Renseignements et inscriptions auprès de **Sophie CARNIAUX**

Tel : 06 17 47 15 90

sophiecarniaux@gmail.com