



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Novembre 2023 n° 241

Le Feldenkrais, vous connaissez ?

Atelier Feldenkrais " Libérer efficacement sa nuque "
Samedi 4 novembre de 14h00 à 16h00



**La méthode Feldenkrais®
pratiquée en groupe permet
d'approfondir la connaissance de
soi, de son corps et de son
mouvement.**

Elle est considérée comme une forme d'ostéogym très douce et très aboutie. Les élèves sont guidés par la voix et explorent, par étapes progressives, un ensemble de micro-mouvement. La lenteur, le micro-mouvement et la sensation sont des outils pour que le cerveau intègre la proposition la plus adéquate pour le corps.

Venez découvrir ses multiples bienfaits !

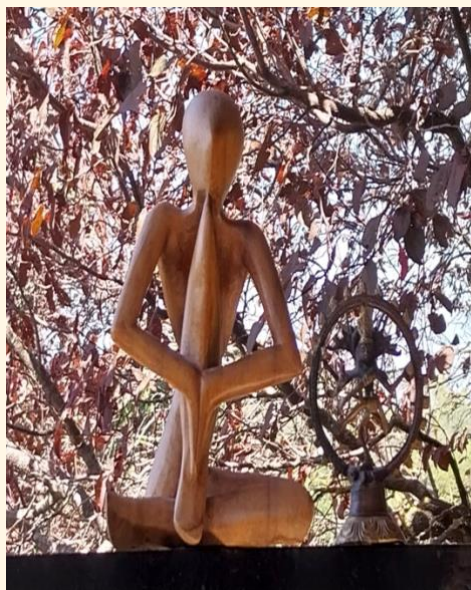
Plus d'informations [ICI](#)

Renseignements et inscription : Adeline François 06 82 65 72 75 ou mouveslife21@gmail.com

Tarifs : 32 euros

Atelier Yoga

Le dimanche 5 novembre 2023, de 9h30 à 12h



L'automne : Apana Vayu, énergie de la terre, travail sur le bassin et les hanches, relaxation

En automne, la pratique du yoga est en accord avec le rythme de la nature : douce, régulière. Ralentir le souffle, pas de mouvement inutile, rester centré(e), se relaxer, longtemps, en fin de séance

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 €