



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Octobre 2020 n° 191

HYPNOSE

Vendredi 23 Octobre de 19h30 à 21h



Atelier du 23 Octobre 2020 – Se libérer du contrôle

Imprévu et laisser aller vous sont complètement étrangers...L'organisation au cordeau fait partie de votre quotidien.

Ce désir de contrôle peut gâcher votre vie... cet atelier va vous permettre d'aller rechercher toutes vos ressources afin de vous détacher de ce comportement et enfin de pouvoir goûter à la sérénité du lâcher...

Ces ateliers vont vous permettre de prendre pleinement conscience du potentiel et des capacités que vous possédez.

Inscriptions aux ateliers : **valerie-richard@hotmail.fr** - tél : **07.67.48.29.73**

de 19h30 à 21h - Atelier du 2 octobre 2020 – Les pensées négatives - Atelier du 23 octobre 2020 – Se libérer du contrôle -

Tarifs: 20€ par personne et atelier

CONSTELLATIONS FAMILIALES

Samedi 31 Octobre de 9h à 17h



Cet atelier exceptionnel n'aura probablement lieu qu'une ou deux fois dans l'année, est déjà complet pour les personnes qui souhaitent être constellés.

Cependant il nous manque encore quelques représentants (surtout des hommes), la participation est libre, faites vous rapidement connaître auprès d'Evelyne,

Tous les participants à une constellation, observateurs, représentants ou personnes constellés ressortent de ce travail avec un apport sur la compréhension de la vie et avec des modifications sur leur vision et donc sur leur propre vie et entourage. C'est une compréhension du cœur et non du mental

Participation de 80 € pour les personnes qui font leur constellation (complet)

Renseignements et inscription auprès de **Evelyne LOMBARDO** Tel : **06 68 71 97 71**

www.evelynelombardo-constellationsfamiliales.com

RELAXATION CONSCIENTE

Dimanche 01 Novembre de 10h00 à 12h00



Je propose une exploration consciente du corps, afin de transformer nos habitudes d'automatismes de mouvements, pour soulager les tensions, raideurs ou douleurs. Les mouvements deviennent plus fluides, le corps acquiert plus de souplesse, d'ancrage et de détente.

Nous expérimentons la mobilisation douce des muscles profonds, de façon réflexe avec le moindre effort volontaire, par des mouvements et respirations pratiqués debout, assis ou allongé. Le relâchement et la conscientisation des muscles posturaux est essentielle pour accéder à plus de légèreté du corps.

Cette expérimentation somatique est une synthèse de pratiques en Réflexes Archaiques, Essential Somatics, Eutonie, Yoga Cachemirien, Tandava, méditation en Pleine Conscience.

(Prévoir une tenue ample & souple),

Autres dates : 13 Décembre, 19 Janvier 2021, 21 mars et 18 Avril 2021

participation : **30 €/atelier ou 100 € pour 4 ateliers.**

Inscription : **Isabelle RIGAULT 06 28 25 56 88** isabelle@edu-psychocorpo.com

Certifiée IMP et Réflexes Archaiques, Edu-K, Brain Gym, Vision Gym.

FORMATION SHIATSU

Nouvelle Session en Octobre



Il reste encore quelques places !!

Avec le rythme de vie contemporain, la demande en traitements manuels est de plus en plus forte ; il ne s'agit pas simplement de détente et relaxation mais véritablement d'une technique de rééquilibrage énergétique qui agit sur la santé globale.

Retrouvez toutes les informations sur notre nouvelle documentation : www.shiatsu-var.com/images/formation

Réservation et inscription auprès de **Nathalie VITRY 06 14 59 75 57** - senseneveil@wanadoo.fr



Agenda d'Octobre 2020

Il n'y aura pas cours de Qi Qong ni de Shiatsu les 27, 28 et 29 Octobre 2020

- **Vendredi 16 Octobre de 17:30 à 19:00 - Feng Shui** - Circulation de l'énergie, les forces yin yang
- **Vendredi 16 Octobre de 19:15 à 20:45 - Rigologie**
- **Samedi 17 Octobre de 14h à 19h et le Dimanche 18 Octobre de 9h à 12h et de 13h à 17h**
: **Massage Thaï - Initiation niveau 1** face antérieure

- **Vendredi 23 Octobre de 9:00 à 16:00 - Shiatsu Formation Intensive Module 1 KATA**, enchainements de base ou katas
- **Vendredi 23 Octobre de 19:30 à 21:00 - Hypnose** Se libérer du contrôle
- **Samedi 24 Octobre de 09:00 à 12:00 - Shiatsu - Atelier M4** Les énergies externes
- **Samedi 24 Octobre de 13:30 à 19:30 et le Dimanche 25 Octobre de 9:00 à 16:00 - Shiatsu Formation Intensive Module 1 KATA**, enchainements de base ou katas

- **Samedi 31 Octobre de 09:00 à 17:00 - Constellations Familiales**
- **Dimanche 01 Novembre de 10:00 à 12:00 - Relaxation consciente**

- **Vendredi 06 Novembre de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h - Formation de Shiatsu - Module 2 Les méridiens**, Estomac
- **Samedi 07 Novembre de 09:00 à 12:00 - Shiatsu - Atelier M4** Les énergies externes (suite)
- **Samedi 07 Novembre de 14:00 à 17:00 - Shiatsu - Examen théorique Iokaï Shiatsu**
- **Dimanche 08 Novembre de 09:30 à 12:00 - Atelier de Sophrologie**