



LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES

Juillet - Août - Septembre

Pour sa 6ème édition, le Dojo Esprit Zen vous donne la possibilité de prendre soin de vous. Durant des séances de deux heures, venez découvrir et vous initier à nos divers ateliers. Curieux, novices ou amoureux de nos disciplines, vous êtes les bienvenus !


Cette année, de nouvelles disciplines s'ajoutent au dojo : la relaxation aux bols tibétains, l'hypnose Ericksonnienne, le yoga ado, les mouvements conscients, et l'harmonisation.

Durant toute la saison estivale nos intervenants s'occupent de vous et vous accueillent lors de leurs différents ateliers ! Un excellent moyen de recharger vos batteries ! ;)

N'oubliez pas de réserver.

Participation 12€ (12 places maximum par atelier).

Inscription au :

 06 70 43 79 53



LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES
6^{ème} édition - Eté 2018

Tout l'été **DOJO ESPRIT ZEN** vous propose des ateliers "découverte" qui allient détente et connaissance

Shiatsu
Yoga
Qi-gong et Do-in
Naturopathie
Reiki - Rigologie
Réflexologie
Harmonisation
Astrologie Karmique
Sophrologie
Drainage lymphatique
Massage thaïlandais
Ostéopathie énergétique et cohérence cardiaque - Hypnose
Développement personnel - Mouvements conscients
Relaxation bols tibétains - Réflexologie

Ces ateliers d'initiation ne nécessitent aucune compétence préalable, nos intervenants ont à coeur de vous apporter des méthodes accessibles et ludiques que vous pourrez mettre en pratique pour vous-même et vos proches.

De vraies parenthèses enchantées !

Atelier de 2h sur inscription, 12€, cours limité à 12 personnes
Dates & programme complet sur www.dojo-esprit-zen.fr

Dojo Esprit Zen
Le plein sud Chemin de terre rouge
La Valette du Var
Tel : 06 70 43 79 53

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES -

Par activités - ateliers de 18h à 20h

- **Astrologie Karmique** : Retrouver son objectif de vie dans cette incarnation grâce aux étoiles de sa naissance 2/07 - 16/07 – 22/08
- **Développement personnel** : Enseignements, outils et exercices pour mettre en place un processus de transformation de soi et devenir qui nous sommes vraiment 4/07 - 23/08
- **Drainage lymphatique du visage** : Pressions douces et spiralées pour restaurer la circulation des canaux lymphatiques et auto-drainage 5/07 - 1/08
- **Harmonisation** : À travers diverses pratiques (auto massage, étirements, jeux ludiques...) aller tout simplement à la rencontre de soi 6/07 - 27/08
- **Ostéopathie énergétique et cohérence cardiaque** : se libérer de ses douleurs par une prise de conscience Corps, Coeur, Esprit et retrouver santé global et bien-être 23/07 - 31/07 - 6/08 – 20/08
- **Qi-gong et Do-in** : Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité 20/07 - 7/08
- **Réflexologie** : Technique qui libère nos capacités d'auto-guérison par pression de certaines zones précises du pied 27/07 - 24/08
- **Hypnose (Ericksonienne)** : Découverte d'un phénomène naturel, entre l'éveil et le sommeil, où toutes nos ressources et nos capacités peuvent être amplifiées pour pouvoir se dépasser 9/07 – 17/07 – 28/08
- **Naturopathie** : Prendre sa santé en main grâce à des principes simples d'hygiène de vie et alimentaire 30/08
- **Sophrologie** : Relaxation, respiration et visualisation en vue de mobiliser nos ressources a fin de rééquilibrer nos émotions et nos comportements 19/07 - 30/07 – 9/08
- **Shiatsu** : Pressions sur les points d'acupuncture et mobilisations des méridiens pour faire circuler l'énergie 24/07 - 8/08
- **Reiki** : Energie universelle de vie, origine, transmission et ses bienfaits en recevant un soin 13/7 - 3/08 – 31/08
- **Bols tibétains** : Avec la relaxation aux bols tibétains le corps se ré harmonise énergétiquement 3/7
- **Mouvements conscients (6 à 11 ans)** : Propositions ludiques pour mieux apprendre et mieux être, alternant mouvements (Brain Gym, réflexes archaïques) et temps calmes : 18/07 - 26/07 de 18h à 19h
- **Yoga parents/enfants (5 à 12 ans)** : Techniques ludiques pour découvrir le yoga et ses bienfaits 11/07 de 18h à 19h
- **Yoga ados (12/16 ans)** : Prendre conscience de ses propres valeurs, connaitre son corps et le maintenir en bonne santé, gérer ses émotions et diminuer son anxiété 11/07 de 19h à 20h

Ateliers de 10h à 12h

- **Massage Traditionnel Thaïlandais** : Pétrissages, lissages musculaires, digito-pression et stretching des muscles 21/07 – 18/08
- **Rigologie** : Yoga du rire, improvisations, rythmes, sophrologie ludiques 7/07

Ateliers en extérieurs

- **Qi-gong et Do-in** : Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité sur la plage de Fabregas suivi d'un brunch (La Seyne/Mer) 3/07 - 24/07 - 1/08 - 8/08 de 8h à 10h
- **Yoga** : Discipline du corps avec postures et respirations en accord avec l'esprit et méditation - Esplanade devant le musée de Cap Garonne Le Pradet 10/07 de 19h30 à 21h30

N'oubliez pas de réserver. Participation 12€ (12 places maximum par atelier).

Inscription au : 📞 06 70 43 79 53



Agenda de juin et juillet 2018



Samedi 9 et dimanche 10 juin : **Shiatsu Introduction au bilan énergétique** - Formation de 12h à Marseille par Thierry Camagie

Mardi 12 juin de 8h à 11h30 : **Qi gong** sur la plage de Fabregas suivi d'un brunch au Cabanon, ouvert à tous les élèves de Qi Gong

Mercredi 13 juin de 17h30 à 18h30 : **Yoga parent/enfant** - Techniques ludiques pour découvrir le yoga et ses bienfaits

Mercredi 13 juin de 15h15 à 16h15 : **Yoga préparation examens**

Jeudi 14 juin de 18h30 : **Qi gong** sur la plage des Bonnettes au Pradet suivi d'un pique-nique, ouvert à tous les élèves de Qi Gong

Vendredi 15 juin de 18h à 19h : **Sophrologie** - Relaxation, respiration et visualisation en vue de mobiliser nos ressources afin de rééquilibrer nos émotions et nos comportements

Vendredi 15 juin de 19h30 à 21h : **Rigologie** - Yoga du rire, improvisations, rythmes, sophrologie ludiques

Samedi 16 juin : **Examen niveau 2** de 8h30 à 10h30 épreuve théorique, de 11h à 12h épreuve pratique

Samedi 16 et dimanche 17 juin : Fin de la position latérale + position assise

Mardi 19 Juin : **Assemblée Générale + remise des diplômes + spectacle des élèves + repas et fiesta au restaurant le « Cabanon »**

Lundi 2 juillet de 18h à 20h : **Astrologie Karmique** - Retrouver son objectif de vie dans cette incarnation grâce aux étoiles de sa naissance

Mardi 3 Juillet de 8h à 10h : **Qi Gong et Do In à la plage** - Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité

Mardi 3 Juillet de 18h à 20h : **Relaxation Bols Tibétains**

Mercredi 4 juillet de 18h à 20h : **Développement personnel** - Enseignements, outils et exercices pour mettre en place un processus de transformation de soi et devenir qui nous sommes vraiment.

Jeudi 5 juillet de 18h à 20h : **Drainage lymphatique** - Pressions douces et spiralées pour restaurer la circulation des canaux lymphatiques

Vendredi 6 juillet de 18h à 20h : **Harmonisation**

Samedi 7 juillet de 10h à 12h : **Rigologie** - Yoga du rire, improvisations, rythmes, sophrologie ludique

Lundi 09 juillet de 18h à 20h : **Hypnose Ericksonienne**

Mardi 10 juillet de 19h30 à 21h30 : **Yoga Adultes Extérieur** - Discipline du corps avec postures et respirations en accord avec l'esprit et méditation.

Mercredi 11 juillet de 18h à 19h : **Yoga Enfants**

Mercredi 11 juillet de 19h à 20h : **Yoga Ado**

Vendredi 13 juillet de 18h à 20h : **Reiki** - Technique de guérison énergétique

Dojo Esprit Zen, chemin de terre rouge, Imm.

Le Plein Sud, 83160 La Valette du Var

www.dojo-esprit-zen.fr - dojoespritzen@wanadoo.fr - 06 14 59 75 57