



## LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES

**Juillet - Août - Septembre**

La 6ème édition des Parenthèses enchantées bat son plein ! De nombreux ateliers animés par nos intervenants vous attendent et vous permettront de découvrir les prestations dispensées au Dojo !

Jusqu'au mois de septembre, venez vous initier à nos pratiques et accordez-vous un moment de sérénité !

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

Inscription au : ☎ 06 70 43 79 53

## HYPNOSE

Au rythme de 2 à 3 ateliers par mois de 19h30 à 21h.

**Nous sommes tous réceptifs... Ateliers pour tous...**

Je vous propose pour chaque atelier des thèmes différents qui nous sont familiers et récurrents au quotidien, comme la gestion du stress, mieux dormir, l'alimentation, le tabac, la mémoire, les examens....

Nous pourrions travailler en petit comité, la parole est libre et complètement détendue... un moment de bien-être et de réflexion sur soi... un moment unique, simplement pour vous.

Je vous accompagnerai ensuite pour un voyage fantastique, dans un endroit reculé. Ce lieu privilégié où l'on retrouve toutes nos ressources stockées et conservées au plus profond de notre inconscient, vous permettra de trouver en vous toutes les solutions, afin de pouvoir évoluer et avancer sur votre chemin de vie...

5/10/2018 - 19/10/2018 - 09/11/2018 - 23/11/2018 - 07/12/2018 - 21/12/2018 (rester raisonnable pendant les fêtes) - 11/01/2019 - 25/01/2019 (ateliers de janvier consacrés au comportement alimentaire) - 01/02/2019 - 15/02/2019 - 22/02/2019 (ateliers de février consacrés au sevrage tabagique) - 08/03/2019 - 15/03/2019 - 22/03/2019 - 12/04/2019 - 26/04/2019 - 03/05/2019 - 17/05/2019 (ateliers de mai consacrés aux examens) - 14/06/2019 - 21/06/2019

**Tarif : 20 euros/pers**

Inscription auprès de : Valérie Richard - ☎ 06 25 79 44 56

**LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES**  
6<sup>ème</sup> édition - Été 2018

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

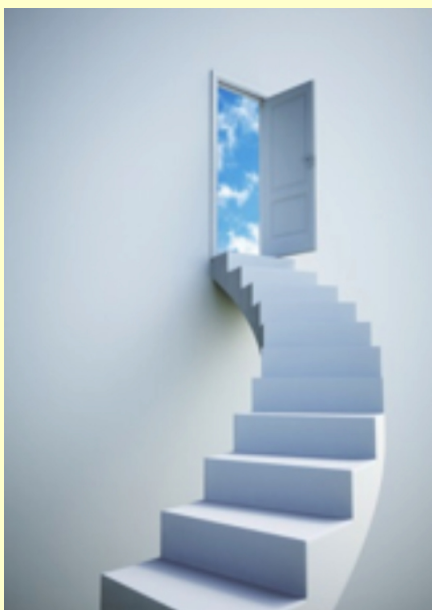
Shiatsu  
Yoga  
Qi-gong et Do-in  
Naturopathie  
Reiki - Rigologie  
Réflexologie  
Harmonisation  
Astrologie Karmique  
Sophrologie  
Drainage lymphatique  
Massage thaïlandais  
Ostéopathie énergétique et cohérence cardiaque - Hypnose  
Développement personnel - Mouvements conscients  
Relaxation 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](http://www.dojo-esprit-zen.fr)

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





## Agenda juillet - août 2018



**Lundi 16 juillet** de 18h à 20h : **Astrologie Karmique** - Retrouver son objectif de vie dans cette incarnation grâce aux étoiles de sa naissance

**Mardi 17 juillet** de 18h à 20h : **Hypnose Ericksonienne**

**Mercredi 18 juillet** de 18h à 19h : **Mouvements conscients**

**Jeudi 19 juillet** de 18h à 20h : **Sophrologie** - Relaxation, respiration et visualisation en vue de mobiliser nos ressources afin de rééquilibrer nos émotions et nos comportements.

**Vendredi 20 juillet** de 18h à 20h : **Qi Gong** - Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité

**Samedi 21 juillet** de 10h à 12h : **Massage Traditionnel Thaïlandais**

**Lundi 23 juillet** de 18h à 20h : **Ostéopathie Energétique et cohérence cardiaque** - Libération des douleurs physiques et psychiques

**Mardi 24 juillet** de 8h à 10h : **Qi Gong et Do In à la plage** - Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité

**Mardi 24 juillet** de 18h à 20h : **Shiatsu** - Pressions sur les points d'acupuncture et mobilisations des méridiens pour faire circuler le ki

**Jeudi 26 juillet** de 18h à 19h : **Mouvements Conscients**

**Vendredi 27 juillet** de 18h à 20h : **Réflexologie Plantaire**

**Lundi 30 juillet** de 18h à 20h : **Sophrologie** - Relaxation, respiration et visualisation en vue de mobiliser nos ressources afin de rééquilibrer nos émotions et nos comportements.

**Mardi 31 juillet** de 18h à 20h : **Ostéopathie Energétique et cohérence cardiaque** - Libération des douleurs physiques et psychiques

**Mercredi 1er août** de 18h à 20h : **Drainage lymphatique** - Pressions douces et spiralées pour restaurer la circulation des canaux lymphatiques

**Mercredi 1er août** de 8h à 10h : **Qi Gong et Do In à la plage** - Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité

**Vendredi 3 août** de 18h à 20h : **Reiki** - Technique de guérison énergétique

**Lundi 6 août** de 18h à 20h : **Ostéopathie Energétique et cohérence cardiaque**

**Mardi 7 août** de 18h à 20h : **Qi Gong** - Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité

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

**Mercredi 8 août** de 18h à 20h : **Shiatsu** - Pressions sur les points d'acupuncture et mobilisations des méridiens pour faire circuler le ki

**Jeudi 9 août** de 18h à 20h : **Sophrologie** - Relaxation, respiration et visualisation en vue de mobiliser nos ressources afin de rééquilibrer nos émotions et nos comportements.

**Samedi 18 août** de 10h à 12h : **Massage Traditionnel Thaïlandais**

**Dojo Esprit Zen**, chemin de terre rouge, Imm. Le Plein Sud, 83160 La Valette du Var [www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr) - [dojoespritzen@wanadoo.fr](mailto:dojoespritzen@wanadoo.fr) - 06 14 59 75 57