



NOUVELLE ACTIVITÉ : HYPNOSE Vendredis 5 et 19 octobre de 19h30 à 21h



ATELIERS ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SOI

L'estime de Soi et la confiance en Soi sont deux forces invisibles, dont nous n'avons pas toujours conscience. Cette partie de nous même émerge lors de la petite enfance, se transforme au gré de nos émotions, influencée par notre environnement, et celle-là même qui nous permet d'avancer et de rentrer dans l'action. Ces ateliers vont vous permettre de prendre pleinement conscience du potentiel et des capacités que vous possédez.

Atelier du 5 octobre 2018 - Estime de soi

Atelier du 19 octobre 2018 - Confiance en soi - Tarifs: 20€ par personne et atelier

Inscription auprès de : Valérie Richard - 06 25 79 44 56 - valerie-richard@hotmail.fr

NUAD THAÏ TRADITIONNEL - Samedi de 14H à 19H et Dimanche de 9H à 12H et 13H à 17H



Pratique efficace de massage ancestrale et thérapeutique, le Nuad Thai traditionnel est à votre portée au Dojo dès le second weekend-end d'octobre.

Trois stages de week-end (accessible à tous) vous permettront la connaissance de multiples manoeuvres sur toutes les parties du corps.

A l'issue de cette formation, vous pourrez donner des séances d'au moins 1h30 à vos amis, famille et autres. Des niveaux de perfectionnement seront proposés ultérieurement en 2019.

Un outil de soin très efficace, un bienfait universel pour le corps, qui vous servira toute votre vie.

SOPHROLOGIE Cycle de six séances

le vendredi de 18h à 19h. Cycle 1 : 21 sept. - 5 et 19 oct. - 9 et 23 nov. 7 déc.

Sophrologie, à la rencontre de soi.

À l'heure de l'aire stress & zapping, le bonheur du lâcher-prise a tout son intérêt. La plupart du temps nous vivons avec cette sensation de débordement, parfois même d'échec parce que nos capacités sont inhibées par le stress. Nous devons faire face au quotidien, à un rythme effréné que nous impose la société, aux attentes de notre employeur, de notre famille, de nous-même, à la durée d'une journée de maman....

Grâce à des techniques spécifiques de relaxation, de visualisation et de respiration, la sophrologie est une discipline qui permet de trouver en nous les ressources pour mettre K.O. le stress !

La séance est un temps de recentrage sur soi. L'opportunité de réaliser que chacun est capable de s'apaiser par lui-même, de gérer ses émotions et accroître l'estime de soi. Réapprendre à prendre le temps pour finalement gagner en efficacité, en motivation, en créativité, en empathie et en écoute. Une pause pour faire redescendre la pression et se ressourcer. Une porte ouverte, un moment de joie d'Être.



Inscription auprès de : **Angélique Calles-Darras** - 06 26 92 08 91 - angelique.calles@gmail.com

BOUDDHISME

Mercredi 10 octobre de 19h30 à 21h30



Le centre bouddhiste KTT de Toulon-Hyères a le plaisir d'accueillir Droupla Bruno au DOJO ESPRIT ZEN pour un enseignement sur le thème :

« LE BOUDDHISME et l'HARMONIE avec la NATURE »
Par Droupla Bruno

La recherche de l'harmonie entre l'homme, la nature et l'ensemble du vivant est au cœur de la sagesse bouddhiste. Droupla Bruno nous expliquera comment le bouddhisme développe une approche intrinsèquement écologique.

Organisé par le centre bouddhiste tibétain (KTT de Toulon-Hyères)
Participation de 8 € par personne (5 € tarif réduit)

Réservation obligatoire au 06 25 36 63 04.

Renseignement auprès de Michèle : 06 25 36 63 04 - Bernard : 06 19 13 55 36
Marie-Claude : 06 09 57 13 69

Il serait préférable de porter votre coussin ou une chaise pliante

FENG SHUI - Samedi 20 octobre de 9h à 12h30



Un nouvel atelier s'installe au Dojo Esprit Zen ! Venez vite vous initier à cette nouvelle pratique.

Harmonie de l'Habitat pour le Bien-Être Intérieur

Comprendre la relation entre l'Habitant et l'Habitat à travers le Feng Shui.

Je vous invite à découvrir d'une manière simple et efficace les principes de base de cet art de vivre chinois plusieurs fois millénaire afin de mieux vous connaître, d'établir un équilibre entre vous et votre espace de vie ; le Feng Shui étant l'acupuncture de l'espace.

Nous aborderons l'Energie Feng Shui, le Chi ou le Qi, les forces Yin/Yang, la théorie des 5 éléments, le Pa kua ou le Ba Gua...

Participation de : 45 € pour 1 Atelier et 80 € pour 2 Ateliers

Réservation obligatoire auprès de Josée Verlisier : 07 69 44 18 27 - josebienetre@yahoo.com

Matériel à apporter : 2 exemplaires de votre plan, stylos, crayon à papier, feutres ou crayons de couleur, gomme, règle



Agenda d'octobre 2018

Mercredi 3 octobre : Ostéopathie Pour prendre RDV avec Laurence ROCHE Tél 06 30 36 21 32 ou courriel : lrochemorgue@gmail.com

Vendredi 5 octobre de 19h30 à 21h : Hypnose - L'estime de soi

Samedi 6 octobre de 9h à 12h30 et de 14h à 17h : **Anatomie et Physiologie** dans le cadre de la formation shiatsu

Mercredi 10 octobre de 14h à 15h : Yoga ado

Mercredi 10 octobre de 15h15 à 16h15 : Yoga enfants

Mercredi 10 octobre de 16h30 à 17h30 : Yoga parents/enfants - Techniques ludiques pour découvrir le yoga et ses bienfaits

Mercredi 10 octobre de 19h30 à 21h30 : Le **Bouddhisme et l'harmonie avec la nature** - Par Droupla Bruno

Vendredi 12 octobre de 19h30 à 21h : **Rigologie**

Samedi 13 octobre de 14h à 19h et dimanche 14 octobre de 9h à 12h et de 13h à 17h :
Initiation niveau 1 : **Massage Thaï - face antérieure**

Vendredi 19 octobre de 19h30 à 21h : **Hypnose** - La confiance en soi

Samedi 20 octobre de 9 h 00 à 12 h 30 : **Feng shui**

Samedi 20 octobre après-midi : **Développement personnel** - Enseignements, outils et exercices pour mettre en place un processus de transformation de soi et devenir qui nous sommes vraiment.

Dimanche 21 octobre de 14h à 17h : **Naturopathie** - J'écoute mon corps, la clé d'une vie saine

Mercredi 24 octobre un mercredi par mois de 14h à 15h : **Mouvement conscients**

Vendredi 26 octobre de 10h à 12h : **Harmonisation**

Vendredi 26 octobre de 18h à 19h : **Relaxation aux Bols Tibétains**

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