



DECOUVERTE REFLEXOLOGIE ET HARMONIE

Vendredi 26 octobre de 10h à 12h



Une attention privilégiée envers notre corps.

Les exercices effectués lors de cette séance complète (Auto massage, réflexologie plantaire, étirements, renforcement musculaire, respiration,) permettront de réveiller votre corps, de le respecter, de le comprendre, de lui permettre de s'adapter pour mieux soutenir vos activités mentales et conserver ou restaurer la lucidité de l'esprit. Cela permettra, de libérer de la dopamine, l'hormone du plaisir et du bonheur, qui stimule l'estime de soi. Vous vous sentirez plus heureux, plus positif, motivé et actif.

Si cette séance vise à l'entretien de la santé, à la prévention des maladies, elle s'inscrit plus largement dans un besoin de vivre en harmonie avec soi et les autres. Pour inscription, Magali Lecomte 06 58 24 49 84

Cet atelier n'aura lieu que 3 fois dans l'année, à ne pas rater ! Tarif 15€

ATELIER DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Samedi 20 octobre de 14h30 à 17h30



« Il est un temps où ne pouvons plus accepter d'être moins que ce que nous pouvons être »

Transmission d'informations et d'outils

« Comment positiver ses pensées pour ne plus en subir l'impact dans nos vies » : Apprendre à sortir des vieilles ornières mentales issues de nos blessures pour ne plus s'empoisonner avec un mental négatif, trouver la paix intérieure et pouvoir créer une réalité plus en accord avec qui nous sommes réellement par la compréhension de la loi de cause à effet.

Hélène Bourillon, coach en développement personnel,
Tel : 06 78 75 71 62 – Tarif : 30€



Agenda d'octobre 2018



Vendredi 19 octobre de 18h à 19h : Sophrologie

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

Samedi 20 octobre de 9h à 12h30 : Feng shui - Harmonie de l'Habitat pour le Bien-Être Intérieur

Samedi 20 octobre 14h30 à 17h30 : Développement personnel - Comment positiver ses pensées pour ne plus en subir l'impact dans nos vies Enseignements, outils et exercices pour mettre en place un processus de transformation de soi et devenir qui nous sommes vraiment.

Mercredi 24 octobre un mercredi par mois de 14h à 15h : Mouvement conscients alternance de jeux et de mouvements pour améliorer les réflexes archaïques

Vendredi 26 octobre de 10h à 12h : Harmonisation et réflexologie

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