




DÉCOUVERTE RÉFLEXOLOGIE ET HARMONIE Vendredi 11 Janvier 2019 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.

Renseignement et réservation auprès de **Magali LECOMTE**

Tél : 06 58 24 49 84  courriel : mag.espritzen@free.fr

Tarifs: 15€ Ateliers : 10 octobre 2018 - 11 Janvier 2019 - 26 Avril 2019



VOYAGE SONORE Samedi 12 Janvier de 18h30 A 19h30



Les vibrations sonores de mon chant et de mon bol en cristal de roche pénètrent et circulent dans votre corps pour cheminer vers la détente et le bien-être. Le voyage sonore est un soin énergétique permettant d'être plus présent, ancré et léger. C'est un retour à soi, un moment hors du temps où seul l'ici et maintenant existent. Chaque voyage est unique et chaque personne a une expérience qui lui est propre et personnelle.

Écoutez dès maintenant, un extrait de mes chants intuitifs : [Chant de guérison pour la Terre Mère](#)

Tarif: 12€ par personne - Tenue confortable conseillée

Renseignement et réservation auprès de **Juliette Piazza**, musicothérapeute -

Téléphone: 06 48 76 75 04 courriel : piazza.juliette@gmail.com

SOPHROLOGIE MATINALE - UN MERCREDI SUR DEUX DE 7H15 à 8H15



Être Zen avant de commencer sa journée

Dès le mois de janvier 2019 et pour la première fois, le Dojo Esprit Zen ouvrira ses portes aux lève-tôt. Une séance de sophrologie au petit matin pour faire fi des agendas overbookés et commencer la journée en conscience du meilleur de nous-même. Nous offrir de prendre notre temps au réveil, nous permet d'être d'avantage concentrer et disponible le reste de la journée.

Prendre soin de soi a fin d'Être dans les meilleures conditions pour nos interactions et nos missions quotidiennes. Des moments de bien-être essentiel qui nous apprendrons à savoir prendre du recul, et à adopter une attitude davantage positive, de la tête aux pieds. Nous découvrirons ensemble des outils pour canaliser les pensées et gagner en optimisme.

De 7h15 à 8h15 un mercredi sur deux à partir du 9 janvier 2019. Participation de 85 euros pour le cycle de 7 séances. Le deuxième cycle du vendredi soir 18h15 reprendra également la même semaine.

Renseignements **Angélique CALLES - DARRAS**: 06 26 92 08 91 - angelique.calles@gmail.com

HYPNOSE Les 11 et 25 Janvier de 19h30 à 21h00

Le comportement alimentaire

Atelier du 11 Janvier 2019 : La pulsion alimentaire

L'interdit donne envie ! La pulsion alimentaire c'est manger sans faim... (fin)... S'ensuit la culpabilité... Offrez-vous les moyens de vaincre ces pulsions...

Atelier du 25 Janvier 2019 : Retrouver son poids de santé

Nos repas festifs de fin d'année sont terminés!!! Retrouvons le plaisir des repas équilibrés afin de retrouver un poids de santé confortable...



Ces ateliers vont vous permettre de prendre pleinement conscience du potentiel et des capacités que vous possédez. Tarifs: 20€ par personne et par atelier. **Valérie RICHARD**: 06.25.79.44.56 - valerie-richard@hotmail.fr

LE JEU DU DRAGON ESPIÈGLE Dimanche 20 Janvier de 15h00 A 17h00



N'oubliez pas de venir découvrir le Jeux du Dragon Espiègle !

L'automne est en place, l'hiver se profile avec ses journées propices à se réunir entre amis, au chaud et à l'abri des intempéries pour partager des moments de complicité et de gaîté. Pour apporter un peu d'originalité à ces rencontres, je vous propose de découvrir un jeu, celui du Dragon Espiègle. L'Axe du Dragon révèle quelle vie antérieure nous a décidés à choisir le chemin de vie de cette incarnation, quels sont les ressorts de nos actes et de nos émotions et quel but nous avons

voulu atteindre.

Le jeu du Dragon Espiègle vous invite à épater vos amis en leur faisant découvrir d'où ils arrivent, quelle direction ils ont voulu donner à leur incarnation et quels moyens ils ont choisis pour y parvenir. Venez découvrir les règles du Jeu au Dojo Esprit Zen le Dimanche 20 janvier de 15h à 17h

Tarifs : 30 € /personne

Réservation auprès de **Viviane GAD** : 06 10 82 30 62 curriellirelesetoiles@orange.fr

Agenda de janvier 2018

Bonne année

- Mercredi 09 Janvier : **Somatopathie ou Ostéopathie Énergétique** - sur Rendez-vous auprès de Laurence Roche Tél : 06 30 36 21 32 ou par courriel : lrochemorgue@gmail.com
- Vendredi 11 Janvier de 10:00 à 12:00 – **Découverte Réflexologie et Harmonisation**
- Vendredi 11 Janvier de 18:15 à 19:15 – **Sophrologie**
- Vendredi 11 Janvier de 19:30 à 21:00 – **Hypnose** – Le comportement alimentaire
- Samedi 12 Janvier de 09:00 à 12:00 – **Atelier d'Anatomie** avec Guillaume O'Byrne - Les membres inférieurs
- Samedi 12 Janvier de 18:30 à 19:30 – **Chant et Méditation**
- Mercredi 15 Janvier de 14:00 à 12:00 - **Mouvements Conscients** - Pour les enfants de 6 à 11 ans
- Vendredi 18 Janvier de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 **Formation de Shiatsu** - Eude des Méridiens
Module 2 - Intestin Grêle
- Vendredi 18 Janvier de 19:30 à 21:00 – **Rigologie**
- Dimanche 20 Janvier de 15:00 à 17:00 – **Le Jeu du Dragon Espiègle**
- Mercredi 23 Janvier de 15:15 à 16:15 – **Yoga Enfant** (8/11 ans)
- Mercredi 23 Janvier de 16:30 à 17:30 – **Yoga Parent / Enfant** (5/8 ans)
- Vendredi 25 Janvier de 18:15 à 19:15 – **Sophrologie**
- Vendredi 25 Janvier de 19:30 à 21:00 – **Hypnose** - Le comportement alimentaire
- Samedi 26 Janvier de 9h à 12h30 – **Atelier de Shiatsu M3-** Les 8 principes + Étude de cas
- Samedi 26 Janvier de 13:30 à 19:00 et Dimanche 27 Janvier de 8:30 à 17:00 – **Shiatsu** - Étude des méridiens Module 2 - Vessie / Rein

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