



HYPNOSE Les 01- 15- 22 février 2019 de 19h30 à 21h -

Ateliers de Sevrage Tabagique

Arrêter de fumer est une décision personnelle. Vous avez en vous ce désir de vous délivrer du tabac. Ces trois ateliers vont vous permettre de retrouver cette liberté, en vous débarrassant d'un produit toxique, de vaincre une dépendance, de respirer avec plaisir et d'être à nouveau présent dans votre corps. Vous allez commencer une nouvelle vie... une vie sans tabac !! Ces ateliers vont vous permettre de prendre

pleinement conscience du potentiel et des capacités que vous possédez.

Participation: 20€ par personne et par atelier

Réservations auprès : **Valérie RICHARD** Tel : 06.25.79.44.56 - valerie-richard@hotmail.fr

FORMATION SHIATSU - Nouvelle session en Février



Depuis 2015, cette profession est reconnue en France titre de niveau 3 (bac + 2)

Avec le rythme de vie contemporain, la demande en traitements manuels est de plus en plus forte ; il ne s'agit pas simplement de détente et relaxation mais véritablement d'une technique de rééquilibrage énergétique qui agit sur la santé globale.

La formation complète se déroule sur 3 ans et demi, mais vous pouvez la suivre par module et à votre rythme. Elle est accessible aussi bien aux personnes désireuses d'en faire leur métier qu'à celles qui s'inscrivent dans une pratique de

loisir et de partage. Un cycle d'apprentissage démarre en février 2019, c'est dont le moment ou jamais...il reste 3 places !

Réservation et inscription auprès de Nathalie VITRY **06 14 59 75 57** - dojoespritzen@gmail.com



FENG SHUI - Vendredi 22 février 2019 de 18h à 19h -

« Les Pièces de votre Habitat »

Pendant cette période hivernale, il est agréable de prendre soin de notre demeure, notre « cocon ». Nous souhaitons tous y mettre une ambiance chaleureuse, c'est un lieu intime où nous nous sentons bien, apaisés et en sécurité.

Les principes de bases du Feng Shui, cet art millénaire, nous invite à découvrir l'énergie de chaque pièce. Grâce aux informations que je me propose de partager avec vous, vous pourrez créer ou recréer l'ambiance que vous souhaitez dans votre salon ou votre salle à manger, vos chambres, votre salle de bains-wc, buanderie, garage...).

Dès votre porte d'entrée ! Avec des éclairages adaptés, les bons codes couleurs, les formes etc...

Nous aborderons le Pa Kua, outil indispensable pour décoder les secteurs de vies de votre habitation, votre Âme Maison. Certaines dispositions et certaines couleurs sont plus propices à l'Amour, au Développement Personnel, à la Santé/la Famille, à l'Abondance, à la Communication ou à la Sérénité...

Dans le Feng Shui, tant que vous vous rapprochez des désirs de votre cœur, vous vous rapprochez de vous-même.

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

Participation de 15 € - Réservations auprès : Josée VERLISIER 07 69 44 18 27 - josebienetre@yahoo.com



Les Bols Tibétains (et tambour)

Depuis septembre 2018, au Dojo Esprit Zen, se déroulent des séances de relaxation aux bols tibétains encore appelées chants sonores, méditations sonores...

Chaque séance est différente et son contenu varie en fonction des participants et de l'énergie du groupe. D'autres instruments sont aussi utilisés comme le tambour et bien d'autres. Les bols tibétains font partie intégrante de ce que l'on appelle la thérapie du son.

Quels sont les bienfaits de cette thérapie du son :

Réduit le stress : Équilibre les deux hémisphères du cerveau, modifie nos vieilles habitudes et nous amène consciemment à comprendre qu'elles ne nous servent plus et nuisent à notre santé (cigarette par exemple). Contribue à la suppression des énergies et émotions négatives et nous connecte avec notre « moi supérieur » Prépare à la relaxation profonde, aide à récupérer après une maladie des traumatismes et des traitements médicaux invasifs, aide à faire face aux défis de la vie, améliore le sommeil, augmente le flux vital d'énergie, la créativité, l'intuition et la motivation, facilite la suppression des blocages et des toxines, stimule la circulation sanguine, les glandes endocrines, régule le fonctionnement hormonal et renforce le système immunitaire.

Comment fonctionnent exactement les bols chantants dans un processus de guérison ?

On dit que le corps n'est sain qu'au moment où chaque cellule et organe qui le composent sont en harmonie. Et c'est typiquement ce que font ces bols, ils « forcent » le cerveau à changer ses fréquences actuelles vers des ondes cérébrales Theta, on appelle cela la synchro thérapie. La synchro thérapie consiste simplement à synchroniser les ondes de l'hémisphère droit du cerveau avec celles de l'hémisphère gauche, cela peut se faire par le biais de sons spécifiques. On pense que lorsque les deux hémisphères du cerveau sont accordés, le niveau de bien-être est hissé à son paroxysme, au même titre que les performances mentales et intellectuelles.

Réservations auprès : **Dany LE REST** Tel : 06 81 99 99 50 - Courriel : dany.lerest@hotmail.fr

Agenda de février 2019

- Vendredi 1er de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 Formation de Shiatsu - Étude des Méridiens M 2 - Vessie
- Vendredi 1er de 18:00 à 19:00 - Relaxation aux Bols Tibétains
- Vendredi 1er de 19:30 à 21:00 - Hypnose - Le sevrage tabagique
- Samedi 02 de 9:30 à 17:00 - Stage de Wutao
- Dimanche 03 de 9:30 à 12:00 - Atelier de Pratique de Shiatsu - avec Jean-Jacques

- Mercredi 06 de 15:15 à 16:15 - Yoga Enfant - (8/11 ans)
- Mercredi 06 de 16:30 à 17:30 - Yoga Parent / Enfant - (5/8 ans)
- Vendredi 08 de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 - Formation de Shiatsu - Étude des Méridiens M 2 - Reins
- Vendredi 08 de 18:15 à 19:15 - Sophrologie
- Vendredi 08 de 19:30 à 21:00 - Rigologie
- Samedi 09 de 9h à 12h00 - Atelier de Shiatsu M4 - La langue + Étude de cas
- Samedi 09 de 13:30 à 19:00 et Dimanche 10 de 8:30 à 17:00 - Shiatsu - Kata Enchaînements de bases Module 1
- Mercredi 13 : - Somatopathie ou Ostéopathie Énergétique - Rdv auprès de Laurence Roche : 06 30 36 21 32
- Vendredi 15 de 19:30 à 21:00 - Hypnose - Le sevrage tabagique
- Samedi 16 de 9:00 à 12:00 - Atelier de Wutao
- Mercredi 20 : de 14:00 à 15:00 - Mouvements Conscients - Pour les enfants de 6-11 ans
- Vendredi 22 de 18:00 à 19:15 - Feng Shui - Les pièces de votre habitation
- Vendredi 22 de 9:00 à 12:00 - Hypnose - Le sevrage tabagique
- Samedi 23 de 9:00 à 12:00 - Atelier de Shiatsu M3 - les 8 principes + Étude de cas
- Samedi 23 de 13:30 à 19:00 et dimanche 24 de 8:30 à 17:00 - Shiatsu- Étude des méridiens Module 2 – Constricteur du Cœur/ Triple Réchauffeur