

LES PARENTHÈSES ENCHANTEES – Eté 2018

Depuis 15 ans **DOJO ESPRIT ZEN** accueille diverses associations qui promeuvent des techniques de bien-être et de santé globale telles que le Qi-Gong, la méditation, le shiatsu et bien d'autres choses encore... Ces disciplines y sont enseignées et pratiquées tout au long de l'année. Avec les parenthèses enchantées, nous souhaitons diffuser notre savoir faire auprès des estivants et des Varois qui passent l'été dans la région et nous avons concocté un programme accessible à tous et original.

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

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 !**

Astrologie Karmique – Yoga – Shiatsu
Qi-gong et Do-in – Reiki
Drainage lymphatique – Rigologie
Harmonisation – Réflexologie – Hypnose
Naturopathie – Relaxation bols tibétains
Ostéopathie énergétique et cohérence cardiaque
Sophrologie – Développement personnel
Mouvements conscients – Massage thaïlandais

*Atelier de 2h sur inscription,
12€, cours limité à 12 personnes*

Dojo Esprit Zen

Tel : 06 70 43 79 53

La Valette du Var Le plein sud Chemin de terre rouge

à 2 pas de Toulon et quelques kilomètres de Hyères www.dojo-esprit-zen.fr



LES PARENTHÈSES ENCHANTEES
6^{ème} édition - Eté 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

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

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES - PAR ACTIVITÉS
ATELIERS DE 18H À 20H

- ! **Astrologie Karmique** : Retrouver son objectif de vie dans cette incarnation grâce aux étoiles de sa naissance **2/07 - 16/07 - 22/08**
- ! **Développement personnel** : Enseignements, outils et exercices pour mettre en place un processus de transformation de soi et devenir qui nous sommes vraiment **4/07 - 23/08**
- ! **Drainage lymphatique du visage** : Pressions douces et spiralées pour restaurer la circulation des canaux lymphatiques et auto-drainage **5/07 - 1/08**
- ! **Harmonisation** : A travers diverses pratiques (auto massage, étirements, jeux ludiques...) aller tout simplement à la rencontre de soi **6/07 - 27/08**
- ! **Ostéopathie énergétique et cohérence cardiaque** : se libérer de ses douleurs par une prise de conscience Corps, Cœur, Esprit et retrouver santé global et bien-être **23/07 - 31/07 - 6/08 - 20/08**
- ! **Qi-gong et Do-in** : Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité **20/07 - 7/08**
- ! **Réflexologie** : Technique qui libère nos capacités d'auto-guérison par pression de certaines zones précises du pied **27/07 - 24/08**
- ! **Hypnose (Ericksonienne)** : Découverte d'un phénomène naturel, entre l'éveil et le sommeil, où toutes nos ressources et nos capacités peuvent être amplifiées pour pouvoir se dépasser **9/07 - 17/07 - 28/08**
- ! **Naturopathie** : Prendre sa santé en main grâce à des principes simples d'hygiène de vie et alimentaire **30/08**
- ! **Sophrologie** : Relaxation, respiration et visualisation en vue de mobiliser nos ressources afin de rééquilibrer nos émotions et nos comportements **19/07 - 30/07 - 9/08**
- ! **Shiatsu** : Pressions sur les points d'acupuncture et mobilisations des méridiens pour faire circuler l'énergie **24/07 - 8/08**
- ! **Reiki** : Energie universelle de vie, origine, transmission et ses bienfaits en recevant un soin **13/7 - 3/08 - 31/08**
- ! **Bols tibétains** : Avec la relaxation aux bols tibétains le corps se ré harmonise énergétiquement **3/7**
- ! **Mouvements conscients (6 à 11 ans)** Propositions ludiques pour mieux apprendre et mieux être, alternant mouvements (Brain Gym, réflexes archaïques) et temps calmes : **18/07 - 26/07 de 18h à 19h**

- ! *Yoga parents/enfants (5 à 12 ans): Techniques ludiques pour découvrir le yoga et ses bienfaits 11/07 de 18h à 19h*
- ! *Yoga ados (12/16 ans) Prendre conscience de ses propres valeurs, connaître son corps et le maintenir en bonne santé, gérer ses émotions et diminuer son anxiété 11/07 de 19h à 20h*

Ateliers de 10h à 12h

- ! *Massage Traditionnel Thaïlandais : Pétrissages, lissages musculaires, digito-pression et stretching des muscles 21/07 – 18/08*
- ! *Rigologie : Yoga du rire, improvisations, rythmes, sophrologie ludiques 7/07*

Ateliers en extérieurs

- ! *Qi-gong et Do-in : : Méditation, étirements, auto-massage et exercices taoïstes de longévité sur la plage de Fabregas suivi d'un brunch (La Seyne/Mer) 3/07 - 24/07 - 1/08 - 8/08 de 8h à 10h*
- ! *Yoga : Discipline du corps avec postures et respirations en accord avec l'esprit et méditation - Esplanade devant le musée de Cap Garonne Le Pradet 10/07 de 19h30 à 21h30*

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES - ÉTÉ 2018 - PAR DATES

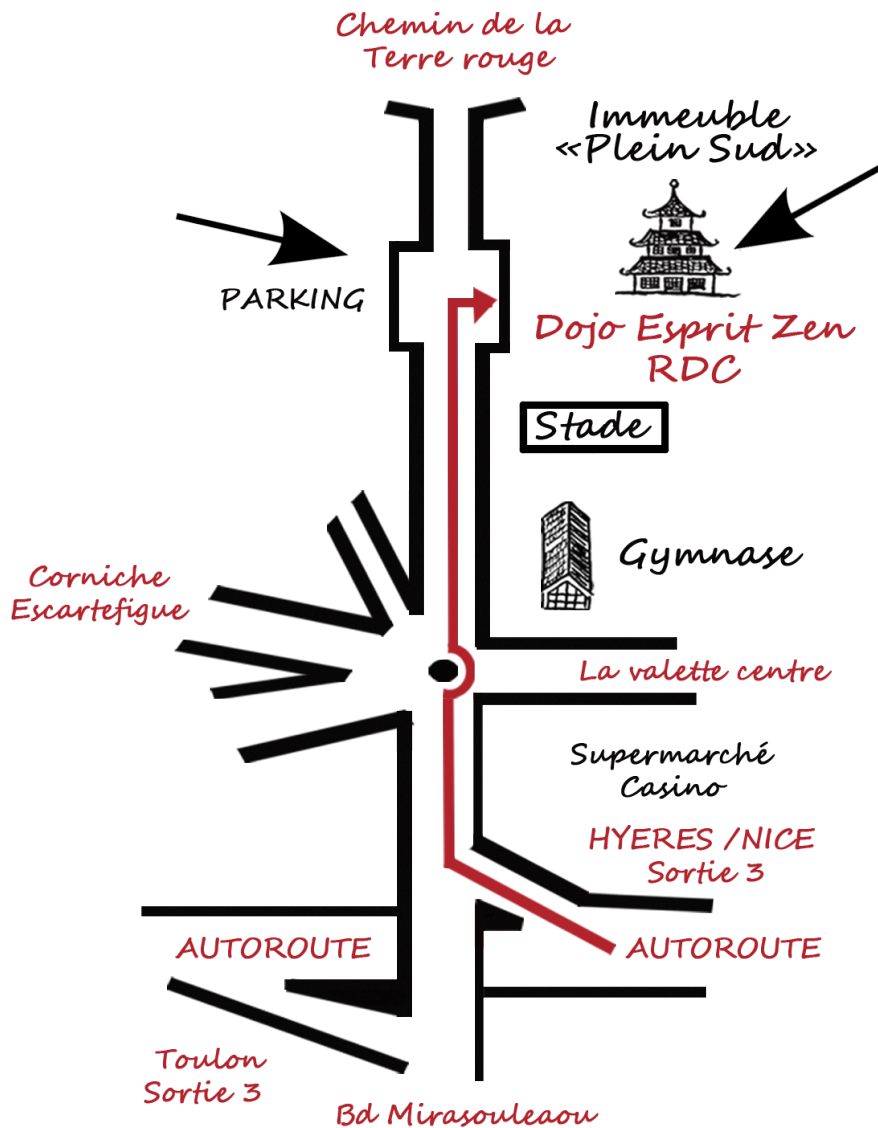
JUILLET 2018

Astrologie Karmique	Lundi 02 juillet	18h à 20h
Qi Gong et Do In	Mardi 03 juillet	08h à 10h à la plage
Relaxation Bols Tibétains	Mardi 03 juillet	18h à 20h
Développement personnel	Mercredi 04 juillet	18h à 20h
Drainage lymphatique	Jeudi 05 juillet	18h à 20h
Harmonisation	Vendredi 06 juillet	18h à 20h
Rigologie	Samedi 07 juillet	10h à 12h
Hypnose Ericksonienne	Lundi 09 juillet	18h à 20h
Yoga Adultes	Mardi 10 juillet	19h30 à 21h30 Extérieur
Yoga Enfants	Mercredi 11 juillet	18h à 19h
Yoga Ado	Mercredi 11 juillet	19h à 20h
Reiki	Vendredi 13 juillet	18h à 20h
Astrologie Karmique	Lundi 16 juillet	18h à 20h
Hypnose Ericksonienne	Mardi 17 juillet	18h à 20h
Mouvements conscients	Mercredi 18 juillet	18h à 19h
Sophrologie	Jeudi 19 juillet	18h à 20h
Qi Gong	Vendredi 20 juillet	18h à 20h
Massage Traditionnel Thaïlandais	Samedi 21 juillet	10h à 12h
Ostéopathie Energétique et cohérence cardiaque	Lundi 23 juillet	18h à 20h
Qi Gong et Do In	Mardi 24 juillet	08h à 10h à la plage
Shiatsu	Mardi 24 juillet	18h à 20h
Mouvements Conscients	Jeudi 26 juillet	18h à 19h
Réflexologie Plantaire	Vendredi 27 juillet	18h à 20h
Sophrologie	Lundi 30 juillet	18h à 20h
Ostéopathie Energétique et cohérence cardiaque	Mardi 31 juillet	18h à 20h

AOÛT 2018

Qi Gong et Do In	Mercredi 01 août	08h à 10h à la plage
Drainage lymphatique	Mercredi 01 août	18h à 20h
Reiki	Vendredi 03 août	18h à 20h
Ostéopathie Energétique et cohérence cardiaque	Lundi 06 août	18h à 20h
Qi Gong	Mardi 07 août	18h à 20h
Qi Gong et Do In	Mercredi 08 août	08h à 10h à la plage
Shiatsu	Mercredi 08 août	18h à 20h
Sophrologie	Jeudi 09 août	18h à 20h
Massage Traditionnel Thaïlandais	Samedi 18 août	10h à 12h
Ostéopathie Energétique et cohérence cardiaque	Lundi 20 août	18h à 20h
Astrologie Karmique	Mercredi 22 août	18h à 20h
Développement personnel	Jeudi 23 août	18h à 20h
Réflexologie Plantaire	Vendredi 24 août	18h à 20h
Harmonisation	Lundi 27 août	18h à 20h
Hypnose Ericksonienne	Mardi 28 août	18h à 20h
Naturopathie	Jeudi 30 août	18h à 20h
Reiki	Vendredi 31 août	18h à 20h

PLAN D'ACCES



Dojo Esprit Zen

Tel : 06 70 43 79 53

La Valette du Var Le plein sud Chemin de terre rouge
à 2 pas de Toulon et quelques kilomètres de Hyères

www.dojo-esprit-zen.fr