



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Juin 2024 n° 266

---

**31** À vos agendas 🖱️

**LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES**  
12<sup>ème</sup> édition - Été 2024

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

Constellations familiales - Do-in & Qi-gong  
Entraînement à la gestion du stress - Méditation de pleine conscience  
Méditation & Bain Gong - Méthode Feldenkrais  
Reiki - Voyages sonores - Yoga  
Wutao & chant du souffle - Sophrologie - Shiatsu

Atelier de 2h sur inscription : 12€  
Votre 1<sup>er</sup> atelier offert

*Dojo Esprit Zen*  
Bâtiment Le Plein Sud  
766 Chemin de Terre Rouge  
La Valette du Var

Dates & programme complet  
sur [www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)

Tous les ateliers ont lieu de 18h à 20h (sauf le shiatsu bébé), au Dojo Esprit Zen, 766 chemin de terre rouge, 83160 La Valette du Var

Les inscriptions se font auprès de chacun des intervenants

**VOTRE 1ER ATELIER OFFERT**

Pour plus d'informations sur les ateliers et les personnes à contacter, cliquez sur la photo 😊

**Dépêchez-vous de vous inscrire avant que les places ne s'envolent !**

*On ne voudrait pas que vous ratiez votre atelier préféré, alors foncez pour réserver votre place !*

### **Agenda du mois de juillet**

---

2/07 Méthode Feldenkraïs

3/07 Méditation & Bain Gong

4/07 Entraînement gestion du stress

5/07 Voyages sonores

7/07 Shiatsu bébé (de 10h à 11h)

8/07 Do-in & Qi gong

9/07 Constellations familiales

10/07 Shiatsu

11/07 Sophrologie

15/07 Méditation de Pleine Conscience

16/07 Wutao & Chant du Souffle

17/07 Méthode Feldenkraïs

21/07 Shiatsu bébé (de 10h à 11h)

21/07 Méditation & Bain Gong

23/07 Méditation de Pleine Conscience

24/07 Reiki

26/07 Sophrologie

29/07 Yoga