



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Juillet 2024 n° 267

Atelier Feldenkrais

Développer le mouvement des yeux et ainsi gagner en qualité de mobilité

Samedi 13 juillet, 14h à 16h

Atelier Feldenkrais®
"Améliorer votre mobilité oculaire !"



Samedi 13 juillet, 14h-16h
Dojo Esprit Zen - La Valette-du-Var

*Avez-vous pensé à l'importance de la
vue dans le mouvement général du
corps ?*

Dans cet atelier, vous approfondirez la conscience de vos yeux. Vous prendrez conscience de leurs habitudes de fonctionnement. Le travail proposé vous permettra de développer une mobilité plus fluide et large des yeux. Vous comprendrez l'inter-relation entre le regard et l'organisation du corps par le biais de l'axe vertébral.

Vous améliorerez ici certainement le regard mais aussi l'équilibre et votre mobilité dans son ensemble pour vous sentir autrement.

A vous de jouer !

Plus d'informations [ICI](#)

Renseignements et inscription : Adeline François 06 82 65 72 75

ou mouveslife21@gmail.com

Tarifs : 32 euros

C'est déjà la semaine prochaine 🤗



STAGE DECOUVERTE SHIATSU

Du 8 au 12 Juillet 2024

Initiation à l'énergétique chinoise

Une formation qui repose sur l'expérience de la pratique
et le développement de la sensibilité et de l'intuition

📞 06 14 59 75 57 🌐 [shiatsu-var](http://shiatsu-var.com) 📷 📘 📺

Pour un aperçu en vidéo, cliquez sur la photo 🤗

**Il reste encore 3 places...
Profitez-en!**

Plus d'information [ICI](#)

Tarif du stage : 390€ adhésion incluse

Renseignements et inscriptions : Contacter Nathalie VITRY au 06 14 59 75 57 ou par mail senseneveil83@gmail.com