



DOJO ESPRIT ZEN

Édition de Janvier 2020 n° 172

HYPNOSE

Vendredi de 19h30 à 21h, Comportement alimentaire



Atelier du 17 janvier 2020 / 19h30

Passons de gourmand à gourmet afin d'allier plaisir et santé...

Atelier du 31 Janvier 2020 / 19h30

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

Lundi de 14h30 à 15h30, La mémoire

13 Janvier 2020 : 14h30 **Mémoire à court terme**

La mémoire humaine est indispensable à notre capacité d'enregistrer, conserver et rappeler des informations. Mémoire à court terme... vestibule... de votre mémoire à long terme... Retrouver toutes ces informations... Un nom... un rendez-vous... se souvenir de ce que l'on est venu chercher... etc. Toute une réorganisation de votre salle d'archive afin de retrouver vos capacités de cibler l'information dans votre mémoire à court terme...

27 janvier 2020 : 14h30 **Mémoire à long terme**

La mémoire permet d'enregistrer des informations venant d'expériences et d'événements divers, lointain, de les conserver et de les restituer. Tous ces souvenirs sont en vous... bien rangés dans cette partie de votre esprit qui possède vos archives... vos souvenirs... vos émotions... Cet atelier va vous permettre de retrouver l'accès à toutes ces archives...

Ces ateliers vont vous permettre de prendre pleinement conscience du potentiel et des capacités que vous possédez.

Inscriptions aux ateliers : valerie-richard@hotmail.fr - tél: 07.67.48.29.73

Tarif: 20€ par personne et par atelier

Retour sur !

**TELETHON
2019**



Tout au long de la Journée du 7 décembre 2019, nos élèves de l'école Professionnelle de Shiatsu ont pu proposer des soins de Shiatsu au bénéfice du Téléthon à la Bibliothèque Georges SAND, place du Général de Gaulle. Ce fut une belle journée. Merci aux élèves pour leur participation !





Retour sur !

LE NOËL DU COMITE D'ENTREPRISE DE LA BASE MILITAIRE DE CUERS

Cette année nos élèves de l'école Professionnelle de Shiatsu ont également pu participer au Noël du CE de la Base Militaire de Cuers, une journée de surprises, une tombola et bien sûr des séances de Shiatsu offertes !

LES ATELIERS MENSUELS DE WUTAO®

Prochain atelier le Samedi 18 janvier 2019 de 9h30 à 12h00



Le Wutao® " pratiquer l'écologie corporelle » est un Art corporel en mouvement contemporain, créé par Imanou Risselard et Pol-Charoy.

Il permet de développer l'écoute intime de son corps et retrouver une liberté et fluidité de respiration et de mouvements, grâce à la prise de conscience du mouvement ondulatoire et pulsatoire de la colonne vertébrale associé au Souffle.

Accessible à toutes et tous, cet Art se pratique avec douceur et respect de son rythme respiratoire et corporel, en posture debout, assis(e) sur tabouret et au sol pour reconnecter avec son intelligence sensorielle et goûter au sentiment du geste.

®Wutao, Ecologie corporelle et Eveiller l'âme du corps (marques déposées et protégées)

La participation financière : de 9h30 à 12h00 : **40€**

Stage 9h30 à 16h (stage) : **80 €**

Pour tous renseignements :

Virginie BRASSET 06.48.48.84.57 virginiebrasset21@orange.fr

Site : www.wutao.fr et facebook : Virginie Brasset



Agenda de Décembre 2019



- Mercredi 01 Janvier - Nouvel an - BONNE ANNÉE !!!
- Vendredi 03 Janvier de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** - Le comportement alimentaire
- Mercredi 08 Janvier de 07:00 à 08:00 - **Sophrologie Matinale**
- Mercredi 08 Janvier de 12:00 à 14:00 - **Somatopathie ou Ostéopathie Énergétique** - Rendez-vous auprès de Laurence Roche Tél : 06 30 36 21 32 ou par courriel : lrochemorgue@gmail.com
- Jeudi 09 Janvier de 16:30 à 17:30 - **Sophrologie**
- Vendredi 10 Janvier de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 – **Formation de Shiatsu** - Étude des Méridiens Module 2 - Vessie
- Vendredi 10 Janvier de 18:15 à 19:15 - **Sophrologie**
- Vendredi 10 Janvier de 19:30 à 21:00 – **Rigologie**

- Samedi 11 Janvier de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu** - Examen SPS
- Samedi 11 Janvier de 13:30 à 19:00 et Dimanche 12 Janvier de 8:30 à 17:00 - **Shiatsu** - Étude des Méridiens Module 2 - Vessie/Reins

- Lundi 13 Janvier de 14:30 à 15:30 - **Hypnose** - La Mémoire
- Mercredi 15 Janvier de 15:15 à 16:15 - **Yoga Enfant** - (8/12 ans)
- Mercredi 15 Janvier de 16:30 à 17:30 - **Yoga Parent - Enfant** - (5/8 ans)
- Vendredi 17 Janvier de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 - **Formation de Shiatsu** - Étude des Méridiens Module 2 - Reins

- Vendredi 17 Janvier de 17:30 à 19:00 - **Feng Shui** Le Pa Kua" : les points cardinaux, les secteurs de vie, la famille des trigrammes, les organes du corps, les émotions...

- Vendredi 17 Janvier de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** - Le comportement alimentaire

- Samedi 18 Janvier de 9:30 à 12:30 - **Atelier de Wutao**

- Samedi 18 Janvier de 14h à 19h et le Dimanche 19 Janvier de 9h à 12h et de 13h à 17h : **Initiation niveau 1 : Massage Thaï** - *Position Assise*

- Mercredi 22 Janvier de 07:00 à 08:00 - **Sophrologie Matinale**

- Jeudi 23 Janvier de 16:30 à 17:30 - **Sophrologie**

- Vendredi 24 Janvier de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 - **Formation de Shiatsu Cours Intensifs** Étude des Méridiens Module 2 - *Poumon*

- Vendredi 24 Janvier de 18:15 à 19:15 - **Sophrologie**- Samedi 25 Janvier de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu Atelier 3** - Les 8 principes + études de cas

Samedi 25 Janvier de 13:30 à 19:00 et le Dimanche 19 Janvier de 8:30 à 17:00 - **Shiatsu** - Kata Enchainements de bases Module 1

- Lundi 27 Janvier de 14:30 à 15:30 - **Hypnose** - La Mémoire

- Vendredi 31 Janvier de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 - **Formation de Shiatsu Cours Intensifs** Étude des Méridiens Module 2 - *Gros Intestin*

- Vendredi 31 Janvier de 18:00 à 19:00 - **Relaxation aux bols tibétains**

- Vendredi 31 Janvier de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** - Le comportement alimentaire

- Samedi 01 Février de 9:30 à 12:30 - **Atelier de Wutao**

- Dimanche 02 Février de 10:00 à 12:00 - **Relaxation consciente**

- Mercredi 05 Février de 07:00 à 08:00 - **Sophrologie Matinale**

- Jeudi 06 Février de 16:30 à 17:30 - **Sophrologie**

- Mercredi 05 Février de 12:00 à 14:00 - **Somatopathie ou Ostéopathie Énergétique** - Rendez-vous auprès de Laurence Roche Tél : 06 30 36 21 32 ou par courriel :

lrochemorgue@gmail.com