



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Décembre 2023 n° 246

---



En cette fin d'année, le temps est à la fête et à la convivialité. Nous profitons de notre famille et de nos amis... Et ça fait du bien!  
C'est aussi l'heure du bilan qui anticipe les bonnes résolutions de la nouvelle année.

Nous avons une très bonne nouvelle !

**Ouverture d'une nouvelle session de shiatsu en janvier 2024 !**



Ce cours de base s'adresse **à tout public** et vous permettra de dispenser un shiatsu familial de qualité à votre famille et vos proches.

Il représente l'apprentissage des différents types de pression, la mise en place de la posture de travail au sol et vous permettra d'acquérir 2 des 4 enchaînements de base (le kata dorsal et le kata assis ) et des notions de théorie orientale :

*Essentiellement basé sur la pratique, chaque cours commence par une demi-heure de mise en condition (pratique de l'assise, concentration dans le centre de gravité et do-in) afin d'assouplir le corps et de s'ouvrir au ressenti, suivi d'une heure et demi de pratique sur une partie de katas, à partir de l'observation directe de l'enseignant et réajustée en temps réel par ce dernier.*

**Vous voulez en voir plus ! cliquez [ici](#)**

**Dates et horaires :**

Du 16 janvier au 20 juin 2024 : Cours hebdomadaires de 2 heures le mardi de 19h à 21h ou le jeudi de 10h30 à 12h30.

**Tarif :** 462 € pour les 36 heures de formation, adhésion à l'association Sens en Eveil et support pédagogique inclus (possibilité de règlements en plusieurs fois et cours d'essai gratuit)

**Plus d'informations** sur notre site : [shiatsu-var.com](http://shiatsu-var.com)

**Renseignements et inscriptions** auprès de Nathalie Vitry  
[senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com) ou 06 14 59 75 57