



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Janvier 2024 n° 247

Atelier Feldenkrais "Spécial voix : articulation, phonation et posture" *Dimanche 14 janvier de 10h00 à 12h00*

Atelier spécial Voix



14 janvier, 10h-12h
Dojo Esprit Zen

MOUVES LIFE
Fitness et Bien-être

Prenez conscience de votre organe vocale pour être plus à l'aise dans l'expression et dans votre posture.
Atelier ouvert à tous !

La méthode Feldenkrais® pratiquée en groupe permet d'approfondir la connaissance de soi, de son corps et de son mouvement.

Lors de cet atelier, vous explorerez l'univers de la voix, notamment les cordes vocales et la posture du corps. La voix est l'expression la plus intime de soi. Elle est l'interface entre son monde intérieur et extérieur. Afin de favoriser une plus libre expression de soi-même, nous explorerons comment les mâchoires et l'organisation de la nuque peuvent y concourir.

Plus d'informations [ICI](#)

Renseignements et inscription : Adeline François 06 82 65 72

75 ou mouveslife21@gmail.com

Tarifs : 32 euros

Diététique préventive

Le vendredi 19 janvier 2024, de 9h à 16h



JOURNÉE DIÉTÉTIQUE PRÉVENTIVE
VENDREDI 19 JANVIER

Vous souhaitez vous initier à la diététique
et aux déséquilibres digestifs selon l'énergétique Chinoise ?

 www.shiatsu-var.com

 + 06 14 59 75 57 Tarif : 78 euros

Une journée pour comprendre un ensemble de règles d'hygiène alimentaire dont la théorie et la pratique sont basées sur des observations établies au cours des millénaires.

Au programme :


- Principes généraux de la digestion selon l'énergétique orientale
- Les 5 saveurs et leurs propriétés
- Nature des aliments
- Cuisson des aliments selon les 5 éléments
- Alimentation selon les saisons
- Exercices de qi gong de renforcement du feu digestif
- Evaluer le « feu digestif »

Un support pédagogique sera fourni pour tous les aspects théoriques

Si vous êtes intéressé, n'hésitez plus, il ne reste plus qu'une place !

Renseignements et inscription : Nathalie VITRY 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com

Tarif : 78 euros la journée

 **En bonus, retrouvez une petite vidéo [ici](#)**



Nous vous souhaitons une belle année
2024,

à vous et à vos proches.

De la joie, de la paix, des grains de folie
pour rendre la vie pétillante mélangés à
des graines de sagesse pour en
apprécier chaque instant.