



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Janvier 2024 n° 249

---

## Formation Amma assis

Les vendredis 2 et 16 février 2024, de 9h à 16h



**FORMATION DE AMMA SUR CHAISE**

**2 et 16 février 2024**

Développer des compétences spécifiques en Massage Amma assis - Être capable de réaliser un massage Amma Assis de qualité professionnelle.

[www.shiatsu-var.com](http://www.shiatsu-var.com)

+ 06 14 59 75 57 Tarif : 156 euros

Vous souhaitez développer des compétences en massage Amma assis et être capable de réaliser une prestation de qualité ?

**N'hésitez plus !**

Wilfried Hess, spécialiste en shiatsu, vous propose une formation sur 2 jours pour vous permettre d'atteindre vos objectifs.

### Au programme :

- Histoire du massage - Indications et contre-indications
- Anatomie et Physiologie (la peau, le système nerveux autonome-SNA, le mode de fonctionnement des massages réflexes)
- Ouverture / prise de contact / le membre supérieur
- Manœuvres de l'épaule / bras / avant-bras / face post
- Manœuvres sur le dos de la main gauche
- Manœuvres nuque / crâne / cou et séquence de fermeture
- Les grands principes énergétiques
- Approche des méridiens Tendino Musculaires
- Entraînement au rythme et rapidité de l'enchaînement

**Renseignements et inscription :** Nathalie VITRY 06 14 59 75 57 ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

# Stage de Qi Gong de l'oie sauvage Arômes et ouverture du coeur

Venez vous initier au merveilleux Qi Gong de l'oie sauvage !



**Qi-Gong de l'oie Sauvage**  
« Arômes et ouverture du Coeur »

Les vendredis 23 février  
22 mars et 19 avril  
Tarif : 216€/les 3 jours (18h)

**CONTENU DU COURS**

- Méditation zazen
- Etirements et échauffements
- Techniques alchimiques taoïstes
- Visualisation des organes
- La petite circulation Céleste
- L'orbite microcosmique
- L'enchaînement de Dayan Qi-Gong

 **Dojo Esprit Zen**  
766, chemin de Terre Rouge, Bât le plein sud  
La Valette du Var - [www.dojo-esprit-zen.com](http://www.dojo-esprit-zen.com)


La méthode des oies sauvages est une méthode complète qui comprends aussi des aspects martiaux avec des formes rapides, des aspects méditatifs avec des mouvements lents et des techniques de méditation, qu'un abord curatif d'après les concepts de la médecine traditionnelle chinoise.

***Vous souhaitez en savoir plus?***

Retrouvez les explications de Nathalie dans 3 vidéos ...1ère partie [ici](#) ➡


**Renseignements et inscription** : Nathalie VITRY 06 14 59 75 57 ou  
[senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

# Suite et fin de notre trilogie sur la diététique de l'hiver

 Stagiaire :

**DIÉTÉTIQUE ET DÉSÉQUILIBRES DIGESTIFS  
SELON L'ÉNERGÉTIQUE TRADITIONNELLE  
CHINOISE**

**Diététique et shiatsu**



SENS EN EVEIL  
Immeuble le Plein Sud  
756, chemin de terre rouge  
83160 La Valette-du-Var


Association loi 1901  
N° Siret : 479676264 00027  
Code APE : 9490Z  
N° formation : 93830554783

Secrétariat : 06 08 23 85 08  
senseneveil83@gmail.com  
Site : www.shiatsu-va.com  
Contact formation : 06 14 59 75 57

Mise à jour : 8 janvier 2024

Copyright © 2022-Tous droits réservés

Retrouvez [ici](#) la dernière partie de nos vidéos consacrées à la diététique pour un hiver serein

Pour être sûr de voir toutes nos vidéos, abonnez-vous à notre chaîne en cliquant [ici](#) 

*À très bientôt*