



**DOJO ESPRIT ZEN**

Édition Février 2024 n° 250

---

**Salon du bien-être à Hyères**

**SALON**  
**BIEN ÊTRE**  
**& NATURE**

**9 • 10 • 11**  
**FÉVRIER**

**Forum Casino**  
**HYÈRES**  
**LES PALMIERS**

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

Venez nous retrouver sur le salon !

Vous pourrez (re)-découvrir les activités du dojo et obtenir des informations sur nos formations...

Et pourquoi ne pas vous offrir un soin avec Will ou Sabrina, Spécialistes en Shiatsu certifiés de notre école, pour un pur moment de bien-être ?

# Atelier Yoga

Le dimanche 11 février 2024, de 9h30 à 12h



## Pranayama dynamisants et Salutations (enchaînements)

Le Pranayama est la discipline du souffle au travers de la connaissance et du contrôle du « prana » (énergie vitale).

C'est également un mouvement respiratoire orienté vers le souffle vital qui le précède et le

soutient Nous allons aborder et approfondir certaines techniques visant à dynamiser notre force de vie par le souffle et les enchaînements classiques

Une longue séance lors d'un atelier permet d'approfondir les postures, les techniques de respiration et de méditation, de prendre le temps d'interroger et de ressentir pleinement les effets de la pratique. Un temps pour soi, en conscience.

Pas besoin d'être un yogi expérimenté !

**Contact :** *Martine PROTO* 06 07 60 15 70 ou [akasha.yoga83@gmail.com](mailto:akasha.yoga83@gmail.com)

**Tarif :** Adhérent : 28 € Non adhérent : 38 €