



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Février 2024 n° 252

Le Qi-Gong de l'oie sauvage – 3^{ème} partie



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


Retrouvez le dernier volet de notre trilogie consacrée au Qi-Gong de l'oie sauvage [ici](#) 

Vous avez envie de vous initier?

Il reste encore quelques places pour le stage qui commence le 23 février

N'hésitez plus!

Contactez Nathalie VITRY au 06 14 59 75 57 ou en envoyant un mail
à senseneveil83@gmail.com

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

Atelier Feldenkrais™ "libérer les épaules"

Samedi 24 février 2024, de 14h à 16h

Soulagez vos épaules !



24 février, 14h-16h
Dojo Esprit Zen

Atelier Feldenkrais™

Epaules tendues, tendinites
à répétition, trapèzes
tendus, etc...et si cela
provenait de votre
organisation posturale ?

MOVES LIFE
Fitness & Bien-être

Epaules tendues, trapèzes contractées, tendinites récurrentes, etc, tant de maux si courants ! Ne dis t'on pas « porter tout le poids du monde sur les épaules » ?

Lors de cet atelier, vous prendrez conscience de l'organisation des épaules avec les différentes parties de votre corps (cage thoracique, colonne vertébrale, bassin, centre abdominal). En engageant de façon plus globale votre corps en créant de nouvelles connexions, vous permettrez à la ceinture scapulaire de retrouver sa véritable fonction, sans forcer sur les épaules !

Plus d'informations [ICI](#)

Renseignements et inscription : Adeline François 06 82 65 72

75 ou mouveslife21@gmail.com

Tarifs : 32 euros

Voyages sonores

samedi 24 février de 18h30 à 19h30



Rémy musicien et Alexandra praticienne sonore sont heureux de vous accueillir pour partager avec vous un nouveau voyage sonore 🎵 🎶

Vous pourrez vous déposer et bénéficier des bienfaits du son, des vibrations d'une palette instrumentale riche et variée.

Profitez de cette occasion unique pour prendre soin de vous et profiter d'un moment de détente absolu, pour votre plus grand bien-être 🙏

Renseignements et inscription : alexandragebauer@hotmail.fr ou 06 60 75 08 31

Tarifs : 15 euros