



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Mars 2024 n° 256

Atelier Feldenkrais™ "libérer le trio haut du corps"

Samedi 23 mars 2024, de 14h à 16h

Atelier Feldenkrais

Libérer le trio haut du corps:
tête-nuque-mâchoire



Samedi 23 mars, 14h-16h, Dojo Esprit Zen

Comment détendre efficacement ses
mâchoires ?

Comment soulager sa nuque ?

Comment être plus efficace et libre en
haut de son corps ?

Le haut du corps connaît régulièrement des tensions récurrentes, ce qui est logique, car il fait face à la gravité, aux habitudes corporelles, aux contraintes du quotidien (stress, travail bureautique, etc).

Lors de cet atelier, vous apprendrez à reorganiser vos différentes fonctions de la sphère de la tête afin que les muscles puissent s'ajuster et ainsi relâcher un certain tonus musculaire profond. Vous découvrirez la forte relation existante entre les articulations des mâchoires et l'organisation de la nuque.

Plus d'informations [ICI](#)

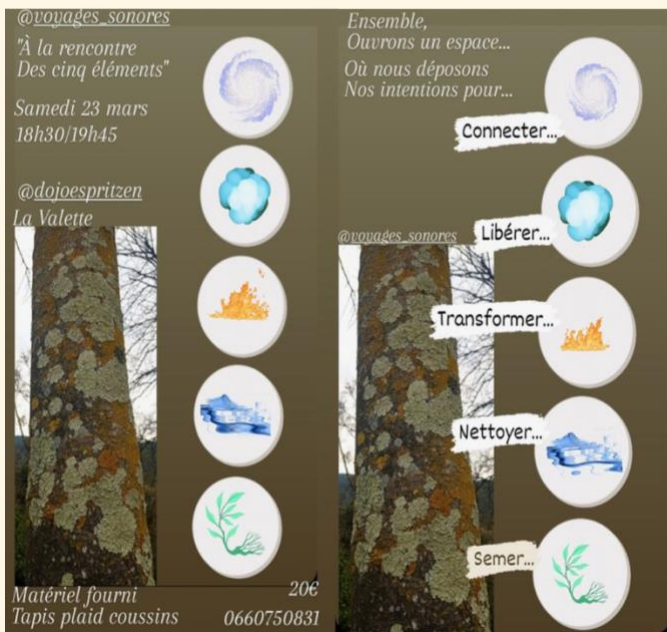
Renseignements et inscription : Adeline François 06 82 65 72 75

ou mouveslife21@gmail.com

Tarifs : 32 euros

Voyages sonores

Samedi 23 mars de 18h30 à 19h45



Nous sommes heureux de vous proposer un voyage sonore sur la thématique des éléments.

Nous ouvrirons ensemble un espace énergétique encore plus grand, avec les vibrations des instruments associés à chaque élément.

Vos intentions posées en amont seront portées par la magie des sons, exactement là où elles le doivent ...

Élément Terre:

🌱 S'enraciner et planter une graine d'intention pour la faire germer et s'épanouir...

Élément eau:

💧 Déposer ce qui est lourd dans le cœur, nettoyer...

Élément feu:

🔥 Utiliser la puissance purificatrice pour transformer...

Élément air:

🕊️ Laisser s'envoler les idées, les schémas obsolètes, libérer...

Éther :

🌀 Et se connecter à plus grand que soit, laisser la magie opérer...

Pour assurer votre confort, le nombre de place est limité.

Nous restons à votre disposition pour échanger.

Informations et réservation au 06 60 75 08 31.

Tarif : 20€, une boisson chaude sera partagée à la fin.

Plus d'informations [ICI](#)

Insta voyages_sonores, Facebook Par les pouvoirs de la magie

Au plaisir de partager
Rémy musicien 🎵 Alexandra praticienne sonore