



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Mars 2024 n° 257

---

## Soirée Méditation et Bain Gong

*pour la Positivité, le Bonheur et la Renaissance*

Samedi 30 mars 2024, de 20h15 à 22h15



Selon la numérologie tantrique kundalini, le mois de mars est un 3 qui se rapporte à l'esprit positif. De plus, la date du 30 (3+0 = 3) nous aligne également sur l'énergie de l'esprit positif. Cette date tombe également la veille de Pâques, ce qui représente une nouvelle énergie de guérison de la conscience, l'élimination des vieilles émotions, de la douleur et des vieux traumatismes, des mentalités négatives, et la renaissance à une nouvelle énergie d'amour, de pardon et de compassion.

Rejoignez-moi pour cette soirée de transformation qui vous permettra de restaurer la positivité, la joie et le bonheur dans votre vie et d'ouvrir le flux d'énergie dans votre cœur ! Nous ferons des mouvements doux pour nous connecter à notre corps, des exercices de respiration, des méditations de mantras et nous terminerons par une longue relaxation aux sons guérisseurs du gong.

**Détendez-vous et lâchez prise!**

renseignements et inscription : [lynnthiry@gmail.com](mailto:lynnthiry@gmail.com) – 07 81 37 63 70

**Tarifs** : 20 euros

# Inédit au dojo

## Formation Amma assis



Les bienfaits du amma assis ne sont plus à démontrer : 100% pratique, confortable, très efficace contre la fatigue et le stress et très rapide, il constitue le moyen idéal de prendre soin de soi dans un laps de temps limité...

Très facile à caser au milieu de nos journées bien remplies !

**CLIQUEZ SUR LA PHOTO** 😊

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

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

***Les places sont limitées, alors n'hésitez plus !***

**2 sessions :** Les 26 et 27 avril 2024 ou les 22 et 29 juin 2024

**Tarif :** 156€ les 2 jours

**Renseignements et inscription :** Nathalie VITRY 06 14 59 75 57

ou [senseveil83@gmail.com](mailto:senseveil83@gmail.com)