



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Avril 2024 n° 260

ATELIER YOGA

Samedi 4 mai 2024 de 9h30 à 12h

"Postures asymétriques / Concentrations visuelles (Drishti) pendant la pratique"



Ces postures **aident à équilibrer Ida et Pingala (nadis énergétiques) sur un plan spirituel** et nous aident à nourrir l'état d'équilibre du corps et de l'esprit, apportant harmonie et équilibre. Un côté du corps travaille à maintenir **l'équilibre et la stabilité**, tandis que l'autre côté **s'étire et s'allonge**. De plus, les poses de yoga asymétriques nécessitent une plus grande **conscience et une plus grande concentration**.

Les points de concentration visuel (Drishti) augmentent leurs effets.

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 !

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site [ICI](#)

Contact : Martine PROTO 06 07 60 15 70 ou akasha.yoga83@gmail.com

Tarif : Adhérent : 28 € Non adhérent : 38 €

Atelier Feldenkrais™

"Développer la force du centre pour prévenir ou soulager les maux de dos, sans faire du sport !"

Samedi 4 mai 2024, de 14h à 16h



Moshe Feldenkrais était ceinture noire de judo. Ses origines orientales, sa passion du judo et sa vocation d'ingénieur physicien l'ont beaucoup amené à travailler l'organisation du mouvement avec l'engagement des muscles forts du centre.

Lors de cet atelier, vous ré-organiserez, sans effort, vos muscles profonds abdominaux et ceux du dos afin de mieux les solliciter sans y penser. Les mouvements effectués en lenteur, en conscience, permettent de solliciter votre système neuro- musculaire et donc de régir l'organisation musculaire et squelettique. Utiliser son centre permettra de soulager et prévenir les maux de dos et de vous sentir plus léger dans votre mobilité.

>> N.B. = La pratique se fait sans faire d'effort contrairement à ce que l'on pourrait penser, donc elle est accessible à tous !

Plus d'informations [ICI](#)

Renseignements et inscription : Adeline François 06 82 65 72 75

ou mouveslife21@gmail.com

Tarifs : 32 euros

Dernier jour de stage pour nos élèves en formation " Énergéticien expert en shiatsu "

Cliquez sur l'image 🖱️



Nathalie VITRY

Tel : 06 14 59 75 57

senseveil83@gmail.com

<https://www.shiatsu-var.com>