



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Mai 2024 n° 262

---

## Nouvelle session de formation Amma assis au Dojo Esprit Zen

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 !



**FORMATION DE AMMA SUR CHAISE**

**22 et 29 juin 2024**

Développer des compétences spécifiques en Massage Amma assis - Être capable de réaliser un massage Amma Assis de qualité professionnelle.

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

+06 14 59 75 57 Tarif : 156 euros

**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.



CLIQUEZ SUR LA PHOTO 😊

#### 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 !**

**Dates et horaires :** Les 22 et 29 juin 2024 de 13h à 19h30

**Tarif :** 156€ les 2 jours pour les adhérents à Sens en Eveil  
186€ pour les non-adhérents

**Renseignements et inscription :** Nathalie VITRY 06 14 59 75 57  
ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

## **La recette de Florence**

Lors de nos stages et ateliers, nous avons coutume de nous retrouver autour d'un repas partagé pour un temps d'échange...Une belle occasion de découvrir les talents culinaires de chacun(es) et de goûter de nouvelles recettes

***Aujourd'hui nous vous partageons la recette de la délicieuse crème au chocolat de Florence 😊***

# Crème au chocolat

La délicieuse  
recette de Florence

## Ingredients:

- 1 litre de lait
- 10 sucres
- 1/2 tablette de chocolat
- 4 cas rases de maïzena

## Instructions

1. Diluer la maïzena avec un peu de lait froid.
2. Mettre le lait restant, le chocolat, le sucre et la maïzena diluée à chauffer. Remuer régulièrement
3. A ébullition baisser le feu et cuire quelques minutes.
4. Laisser refroidir à température ambiante et mettre quelques heures au frigo
5. Servir bien frais

