



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Juin 2024 n° 264

---

Cet été, je m'offre une semaine au pays du soleil levant 



 **STAGE DECOUVERTE SHIATSU**

**Du 8 au 12 Juillet 2024**

**Initiation à l'énergétique chinoise**

Une formation qui repose sur l'expérience de la pratique et le développement de la sensibilité et de l'intuition

 06 14 59 75 57     [shiatsu-var](http://shiatsu-var.com)            

## La culture japonaise vous intéresse ?

Profitez d'une semaine d'immersion pour découvrir le Shiatsu.

Du 8 au 12 juillet, ouvrez-vous au ressenti avec le do-in, le Qi-gong , l'An kyo et la méditation et apprenez deux des enchaînement de base de Masunaga qui vous permettront de dispenser un shiatsu familial de qualité à votre famille et à vos proches.

Plus d'information [ICI](#)

Tarif du stage : 390€ adhésion incluse

Renseignements et inscriptions : Contacter Nathalie VITRY au 06 14 59 75 57 ou par mail [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

# Soirée Pleine Lune Méditation et Bain de Gong pour l'intuition, positivité et manifestation

*Samedi 22 juin de 20h00 à 22h00*

Lors d'une pleine lune, la lune s'aligne directement à l'opposé du soleil, créant un sentiment d'harmonie et d'équilibre dans l'univers. Lorsque la lune atteint son plein potentiel, son énergie s'intensifie et nos émotions et réactions au stress peuvent également s'amplifier. À mesure que l'énergie de la lune s'intensifie, nos désirs et nos instincts peuvent devenir plus clairs. C'est le moment d'aller au plus profond de soi, de se connecter à son intuition et à sa guidance intérieure, de laisser tomber ce qui ne nous sert plus et d'embrasser de nouveaux départs.



*Je vous invite à vous joindre à moi pour cette méditation de pleine lune qui favorise l'équilibre et le soulagement d'une forte pression émotionnelle, comme on peut le ressentir le soir de la pleine lune.*

Cette méditation évoque le sentiment que chaque pore du corps devient un œil qui voit tout, et elle apporte au praticien une grande intuition et des conseils. Après avoir chanté ce mantra, il est conseillé de garder des pensées et des paroles positives, car vous serez dans un état de manifestation. Tout ce que vous direz sera amplifié et créé avec une grande force. Lorsque vous êtes dans cet état, faites vos prières et vos projections les plus positives pour la santé, le bonheur et la sainteté.

Après la méditation, plongez-vous dans les sons bienfaisants du gong ! Le gong est un outil de guérison du système nerveux qui impacte le corps et ses méridiens pour développer le soi. Le son du gong crée une relaxation profonde en stimulant le système nerveux parasympathique ainsi que le système glandulaire. Cela aide à libérer l'esprit de nombreuses pensées et de stress. La vibration du gong libère les blocages énergétiques et les émotions, réduit les tensions et stimule la circulation.

***17 personnes maximum! Inscrivez-vous!***

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

**Tarifs :** 20 euros

## **Vous les attendiez avec impatience !**

Elles commencent bientôt alors n'hésitez plus...réservez dès aujourd'hui pour vous assurer un été enchanté



## LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES

12<sup>ème</sup> édition - Eté 2024

Tout l'été **DOJO ESPRIT ZEN**  
vous propose des ateliers "découverte"  
qui allient détente et connaissance



Constellations familiales - Do-in & Qi-gong  
Entraînement à la gestion du stress - Méditation de pleine conscience  
Méditation & Bain Gong - Méthode Feldenkrais  
Reiki - Voyages sonores - Yoga  
Wutao & chant du souffle - Sophrologie - Shiatsu

Atelier de 2h sur inscription : 12€  
Votre 1<sup>er</sup> atelier offert

*Dojo Esprit Zen*  
Bâtiment le Plein Sud  
766 Chemin de Terre Rouge  
La Valette du Var



Dates & programme complet  
sur [www.dojo-esprit-zen.fr](http://www.dojo-esprit-zen.fr)

Retrouvez le programme complet et tous les contacts sur notre site [ICI](http://www.dojo-esprit-zen.fr)