



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Juillet 2024 n° 270



**À vos marques, prêts, profitez !** 

**L'aventure enchantée se poursuit !**

Alors ne tardez pas et réservez dès maintenant votre place

**LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES**  
12<sup>ème</sup> édition - Été 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)

Tous les ateliers ont lieu de 18h à 20h (sauf le shiatsu bébé), au Dojo Esprit Zen, 766 chemin de terre rouge, 83160 La Valette du Var

Les inscriptions se font auprès de chacun des intervenants

**VOTRE 1ER ATELIER OFFERT**

Pour plus d'informations sur les ateliers et les personnes à contacter, cliquez sur la photo 

## **Agenda des prochains ateliers**

---

### **Juillet**

23/07 Méditation de Pleine Conscience

24/07 Reiki

26/07 Sophrologie

29/07 Yoga

### **Août**

5/08 Yoga

6/08 Do-in & Qi gong

7/08 Reiki

8/08 Shiatsu

9/08 Voyages sonores

12/08 Entraînement gestion du stress

13/08 Constellations familiales

20/08 Wutao & Chant du Souffle

21/08 Sophrologie

27/08 Méditation de Pleine Conscience

28/08 Constellations familiales

29/08 Reiki

30/08 Méditation & Bain Gong

### **Septembre**

1/09 Shiatsu bébé (de 10h à 11h)

2/09 Yoga

3/09 Shiatsu

4/09 Do-in & Qi gong

5/09 Méthode Feldenkraïs

6/09 Entraînement gestion du stress

10/09 Wutao & Chant du Souffle

13/09 Voyages sonores