



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Août 2024 n° 271

Une reprise sous le signe de l'épanouissement 😊

Formation Amma assis

Le samedi 7 et le dimanche 8 septembre 2024, de 10h à 17h

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

7 et 8 septembre 2024

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

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
- Entrainement au rythme et rapidité de l'enchaînement

Les places sont limitées, alors n'hésitez plus !

Dates et horaires : Les 7 et 8 septembre 2024 de 10h à 17h

Tarif : 156€ les 2 jours pour les adhérents à Sens en Eveil

176€ pour les non-adhérents

Renseignements et inscription : Nathalie VITRY 06 14 59 75 57

ou senseneveil83@gmail.com

Et pour vous préparer une année de bien-être

Bienvenue à nos journées portes ouvertes.

L'occasion parfaite de rencontrer tous les intervenants du dojo et de participer gratuitement à leurs ateliers "découverte"

Entrée libre sans réservation



Dojo Esprit Zen

14 et 15 septembre 2024

JOURNÉES PORTES OUVERTES

Venez découvrir les pratiques enseignées toute l'année

Credit photo freepik

Samedi 14 septembre

9h Méditation Bouddhiste
10h Hatha yoga
11h Shiatsu
12h Entraînement gestion du stress

14h Méthode Feldenkrais®
15h Méditation de pleine conscience
16h Constellations familiales
17h Do-in et Qi Gong
18h Bain Gong

Dimanche 15 septembre

10h Hatha yoga
11h Reiki
12h Pilates

15h Yin yoga et Breathwork
16h Sophrologie
17h Alimentation Ayurvédique
18h Voyages sonores

Le Dojo Esprit Zen vous propose des cours collectifs, des formations professionnelles complètes et des soins individuels.

Démonstrations

Ateliers découverte

Soins Shiatsu offerts (sur RDV)

Tél : 07 54 36 36 12



Entrée Libre



Dojo Esprit Zen

766, chemin de Terre Rouge, Bât le plein sud
La Valette du Var

WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR

Pour plus d'informations, cliquez sur la photo

L'instant Shiatsu : Des élèves de l'organisme de formation en Shiatsu Sens en Eveil seront présents pendant les portes ouvertes pour vous offrir un soin de shiatsu de 30 minutes gratuit*...

N'attendez plus et prenez rendez-vous au 07 54 36 36 12

***Uniquement sur réservation**

