



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Septembre 2024 n° 272

Nouveau au dojo 😊
PILATES MATWORK
Tous les LUNDIS de 14h à 15 h

Musclez votre corps en conscience !



Tous les lundi 14h -15h
DOJO ESPRIT ZEN - La Valette du Var

Réservation obligatoire

Au fil des séances de PILATES, votre corps devient plus tonique, tout en restant souple, votre respiration et vos articulations se libèrent, votre corps s'aligne et un bien-être physique et mental s'installe.

DOJO Esprit ZEN
766, Chemin de Terre Rouge
83160 LA VALETTE DU VAR

Tarif : 13 €/heure - Forfait 10 séances : 120€
Réservation obligatoire au **06 07 72 50 62**

Monique NAIT
Instructeur PILATES Matwork certifiée
moniquenait3@gmail.com

Festival des associations de La Valette du Var

Nous participons au festival des associations de La Valette du Var ce samedi 7 septembre.

Venez nombreux découvrir les associations qui animent la vie locale, et pourquoi pas vous offrir un petit soin shiatsu gratuit !

LA VALETTE-DU-VAR

FESTIVAL DES associations

SAM 7 SEPT
DE 9 H À 16 H

PARC DES SPORTS VALLIS LAETA

ateliers, démonstrations
rencontres, buvette sur place

INAUGURATION À 10 H
entrée libre

Navettes gratuites : départ devant la mairie et Le Lavoir
(square Oyhéréguy - Av. de la 9^e D.I.C)
Parkings gratuits à proximité

VILLES & VILLAGES où il fait bon vivre

Active & Sportive

20 TERRE DE JEUX 24

service sports & loisirs
04 94 61 90 70
www.lavalette83.fr

La Valette du Var

C'est à coté de chez vous!

LES JOURNÉES PORTES OUVERTES DU DOJO

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

Samedi 14 septembre
9h Méditation Bouddhiste
10h Hatha yoga
11h Shiatsu
12h Entraînement gestion du stress

14h Méthode Feldenkraïß ©
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

