



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Septembre 2024 n° 273

Le week-end prochain, c'est ZEN à La Valette du Var !

Profitez de nos portes ouvertes pour participer aux ateliers découvertes de votre choix, rencontrer les intervenants et découvrir la technique qui vous convient le mieux et que vous aimeriez pratiquer cette année.

Les **PORTES OUVERTES** du DOJO ESPRIT ZEN auront lieu les 14 et 15 septembre 2024.

Entrée libre, accès gratuit à tous les ateliers et soins shiatsu offerts 



 **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

Rendez-vous sur notre site [ICI](#) pour plus d'informations sur les pratiques et les intervenants

Et pour parfaire votre week-end, profitez d'un soin shiatsu d'1/2 heure, offert par nos élèves en formation.

Mais qu'est-ce que le shiatsu ?



Technique ancestrale issue de l'énergétique chinoise et de la culture japonaise, il vous donne les clés pour prendre soin de vous-même et des autres.

Do-in, étirement de méridiens, Qi-gong et pressions de trajets et points spécifiques...

Autant de pratiques taoïstes pour vous permettre d'être en accord avec vous-même et votre environnement.

Pour plus d'informations, rendez-vous [ICI](#)

Réservez votre soin dès aujourd'hui au 07 54 36 36 12
Entrée libre et gratuite pour tous les ateliers sur les deux jours!

Atelier Yoga

Le dimanche 22 septembre 2024, de 9h30 à 12h



Pratique de l'allongement du souffle

En même temps bien entendu que nous pratiquerons des asanas (postures) nous ferons la différence entre l'allongement mécanique du souffle qui implique de la tension, de l'effort, et surtout qui ne modifie pas nécessairement la circulation des courants praniques à l'intérieur du corps, et l'allongement du souffle tel que peuvent le concevoir la tradition yogique

Le véritable Pranayama commence, en effet, quand la respiration modifie la circulation de Prana dans les Nadis (canaux subtils ou méridiens).

Pas besoin d'être un yogi expérimenté !

Une longue séance lors d'un atelier permet d'approfondir les postures, les techniques de respiration et de méditation, de prendre le temps d'interroger et de ressentir pleinement les effets de la pratique. Un temps pour soi, en conscience.

Contact : Martine PROTO 06 07 60 15 70 ou akasha.yoga83@gmail.com

Tarif : Adhérent : 28 € Non adhérent : 38 €