



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Septembre 2024 n° 274

Breathwork et bain sonore

Le vendredi 27 septembre 2024, de 19h à 21h30

Plongez dans une expérience unique de respiration consciente pour revitaliser votre corps et apaiser votre esprit.

Le *Breathwork* est une pratique douce de respiration contrôlée qui vous aide à gérer le stress, l'anxiété, la dépression, et bien plus encore. En utilisant des techniques spécifiques, cette séance vous guidera vers une relaxation profonde, une clarté mentale voire une guérison émotionnelle.



Bénéfices possibles :

- ✧ Redécouvrir la magie du souffle et de l'apnée
- ✧ Libérer les tensions et les émotions cristallisées
- ✧ Éveiller des prises de conscience et à des visions inspirantes
- ✧ Ressentir l'amour et la gratitude d'être vivant
- ✧ Dépasser les croyances limitantes et trouver un apaisement profond
- ✧ Comprendre votre biomécanique et enclencher un processus de guérison

**Ne manquez pas cette opportunité unique de transformation intérieure.
Les places sont limitées, inscrivez-vous dès maintenant pour garantir votre participation !**

- Plus d'informations [ICI](#)
- Tarif : 45 euros l'atelier
- Inscriptions : via instagram @[almarosa.fr](#),
message whatsapp 06 83 13 59 85,
ou site web [almarosa.fr](#)

Témoignage Jacqueline | Professeure de Yoga, Infirmière : *"Toutes mes recommandations pour Antonia. C'est une belle personne avec une présence si apaisante. J'ai assisté à une séance de travail sur la respiration avec elle et ce fut une expérience vraiment incroyable. Elle s'est assurée que tout le monde se sente en sécurité et j'ai vraiment apprécié cela."*

FELDENKRAIS

Le samedi 21 septembre 2024, de 14h à 16h

" Développer les mobilités du pied pour un meilleur équilibre et propulsion dans l'espace "

Atelier Feldenkrais® au Dojo Esprit Zen
21 septembre, 14h-15h, La Valette-du-Var



Comment rendre sa marche efficace ?

Comment favoriser le maintien de l'équilibre et la stabilité de tout le corps en marchant ?

Dans cet atelier, nous développerons les différentes possibilités des pieds dans le sol afin de trouver les meilleurs appuis pour une propulsion efficace. Nous clarifierons le chemin du mouvement engagé jusqu'à la tête. Ainsi, avoir une propulsion claire et fluide permet de marcher avec un moindre effort!

Pour les sportifs, qu'ils soient coureurs, cycliste, danseur, etc, cette dimension leur permettra d'accroître leur performance.

Plus d'informations [ICI](#)

Renseignements et inscription : Adeline François 06 82 65 72 75

ou mouveslife21@gmail.com

Tarifs : 32 euros