



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Septembre 2024 n° 275

Ateliers Tao des saisons

**Les taoïstes avaient saisi une vérité précieuse :
nous sommes connectés à notre environnement...**



...à l'énergie des arbres, à la douce puissance du vent.






Nous avons la possibilité de nous mettre en accord avec les saisons, suivre le rythme naturel de la Vie : célébrer et partager pendant la saison d'été, se reposer paisiblement chez soi près du feu en hiver...

Facile à dire, mais difficile à mettre en pratique dans notre monde moderne !

Heureusement les sages taoïstes ont conçu une multitude d'outils corporels, mentaux et énergétiques pour se reconnecter avec la nature et puiser toute la force nécessaire à une vie en harmonie, emplie de vitalité.

A chaque saison, rejoignez-nous sur 3 ateliers de 2 heures pour explorer et expérimenter l'énergie de l'élément correspondant

Calendrier : 3 mardis par saison

-  Automne, élément Métal, Poumon/Gros intestin : 8 oct – 15 oct – 29 oct
-  Hiver, élément Eau, Reins/Vessie : 5 nov – 19 nov – 3 dec
-  Printemps, élément Bois, Foie/Vésicule biliaire : 4 fev – 25 fev – 11 mars
-  Intersaison, élément Terre, Rate/Estomac : 25 mars – 1 avril – 22 avril
-  Été, élément Feu, Cœur/intestin Grêle : 6 mai – 20 mai – 3 juin

Plus d'informations [ICI](#)

Renseignements et inscription : Nathalie VITRY 06 14 59 75 57

ou senseveil83@gmail.com

Tarifs :

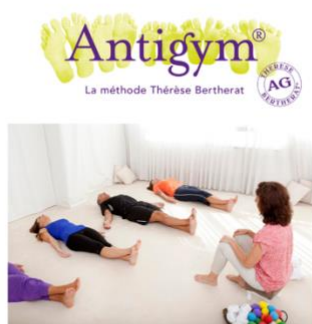
70€ par élément (soit 3 fois 2 heures)

ou 280€ pour les 5 éléments

Nouveau au dojo : l'antigym

Le samedi 5 octobre 2024, de 14h à 16h

A la découverte de l'...



Samedi 5 octobre 2024, 14h-16h

DOJO ESPRIT ZEN - La Valette du Var

L'Antigym®? Qu'est ce que c'est ?

Une méthode de bien-être étonnante, un voyage à travers son corps pour mieux le découvrir, le connaître et l'habiter.

Ce sont des mouvements subtils, précis, rigoureux, respectueux de votre corps qui lui permettent de se débarrasser de ses crispations, raideurs, douleurs musculaires et articulaires qui le fatiguent.

Bien mieux que des mots, retrouvons-nous pour une séance de découverte d'Antigym®!

Plus d'informations : [ICI](#)

Renseignements et inscription : Monique NAIT 06 07 72 50 62

ou moniquenait3@gmail.com

Tarifs : 33 euros



FELDENKRAIS

Le dimanche 6 octobre 2024, de 10h à 12h

Atelier Feldenkrais® au Dojo Esprit Zen

Dimanche 6 octobre, 10h-2h, La Valette-du-Var



Spécial nuque !

Développer votre mobilité cervicale pour une nuque libre et sans tensions !

La colonne cervicale est riche de mobilités mais est aussi une zone très contrainte musculairement.

Découvrir et reconnecter ses différentes mobilités en lien avec l'ensemble fonctionnel du corps permettra de l'engager autrement au quotidien.

Cet atelier promet d'être très affiné en termes de mouvement.

Plus d'informations [ICI](#)

Renseignements et inscription : Adeline François 06 82 65 72 75

ou mouveslife21@gmail.com

Tarifs : 32 euros