

**AUGMENTEZ VOTRE VITALITÉ ET DÉVELOPPEZ
VOTRE PERCEPTION DE L'ÉNERGIE AVEC LES PRATIQUES TAOÏSTES**

DO-IN, QI GONG, MÉDITATION ET SHIATSU



Lao Tseu - Copyright : Le Petit Journal

SENS EN EVEIL
COURS, STAGES, FORMATIONS

DOJO ESPRIT ZEN
766 CHEMIN DE TERRE ROUGE
83160 LA VALETTE DU VAR

TÉL : 06 14 59 75 57
WWW.SHIATSU-VAR.COM



L'ÉNERGIE EST INVISIBLE MAIS SA MANIFESTATION EST OBSERVABLE DANS LA MATIÈRE

À travers le corps et le mouvement nous pouvons renforcer,
diriger et libérer notre énergie en soi et chez les autres



Mais comment libérer des blocages
si on n'a pas conscience qu'ils existent ?

Comment relancer la circulation du Qi
si on ne comprend pas son fonctionnement ?

Les orientaux ont développé une grande variété de pratiques
pour appréhender l'intangible et vivre heureux, plus longtemps
et en meilleure santé !

Quoi de plus essentiel ?

QI GONG ET DO-IN

*La lenteur, le geste épuré, l'intention claire ...
Un art de vivre au quotidien*



🌀 Cours hebdomadaires de 1h15 Qi gong de l'oie sauvage

Ces mouvements d'une grande beauté chorégraphique sont affiliés aux
pratiques alchimiques internes (Nei dan) - 100 €/trimestre

Mardi 10h – 11h30 – 17h30

Mercredi 10h30 – 17h45

Jeudi 14h45

🌀 Journées Qi gong les filles de Jade

Créé spécifiquement pour l'épouse de l'empereur, c'est un qi gong de
purification qui met l'accent sur l'énergie féminine, la circulation du sang
dans le petit bassin, les émotions et le foie. 156 € les 2 jours

Vendredis 7 et 14 mars 2025 de 9h à 16h

ou vendredis 14 et 21 novembre 2025

🌀 Stage d'été Bagua des 5 éléments

Forme rapide de type martial - 234 € les 3 jours

6/7 et 8 août 2025 de 9h à 16h

SHIATSU

Avec le rythme de vie contemporain, la demande en traitements manuels est de plus en plus forte ; il ne s'agit pas simplement de détente et de relaxation mais véritablement d'une technique de rééquilibrage énergétique qui agit sur la santé globale



🌀 Praticien shiatsu bien-être : 42 heures

Pour dispenser un shiatsu de qualité dans le cadre de soins bien-être

3 possibilités :

Stage d'été du 7 au 11 juillet 2025 + 1 week-end 15/16 novembre

ou

Cours hebdomadaires mardi de 19 à 21h du 16 sept au 13 Janvier 2026 +

1 week-end 15/16 novembre

ou

Cours hebdomadaires jeudi de 10h30 à 12h30 du 18 sept au 15 janvier 2026 + 1 week-end 15/16 novembre 2026

Tarif : 504 €

SHIATSU

🌀 Praticien shiatsu prévention : 102 heures

Pour une pratique plus subtile en intégrant les méridiens et leur fonction énergétique

3 possibilités :

Stage d'été du 7 au 11 juillet 2025

+ cours hebdomadaires le mardi soir ou le jeudi matin du 20 janv au 18 juin 2026

+ 3 week-end 15/16 novembre - 10/11 Janvier - 30/31 mai

ou

Cours hebdomadaires mardi de 19 à 21h du 16 sept au 16 juin 2026

+ 3 week-end 15/16 novembre - 10/11 Janvier – 30/31 mai

ou

Cours hebdomadaires jeudi de 10h30 à 12h30 du 18 sept au 18 juin 2026

+ 3 week-end 15/16 novembre -10/11 Janvier – 30/31 mai

Tarif : 1224 €



🌀 Énergéticien shiatsu : 102 heures

Pour mettre en place un shiatsu professionnel complet et personnalisé sur la base d'un bilan énergétique oriental traditionnel

Prérequis : avoir validé le module Praticien shiatsu prévention

6 week-end + stage de 5 jours

Tarif : 1224 € €

ÉNERGETIQUE CHINOISE

Les concepts de la Médecine Traditionnelle chinoise s'appuient principalement sur la philosophie Taoïste. Il s'agit de s'abandonner en toute confiance dans le non agir aux influences du Ciel et de la Terre.

☯ Tao des saisons

Chaque cycle, chaque saison, chaque instant sont l'occasion de se relier aux forces de la Nature et de se mettre à son diapason.



*Nous ne faisons qu'un avec l'univers !
Se connecter à l'environnement, adapter son mode de vie, choyer les fonctions organiques à privilégier, connaître les points clé de la saison ...
c'est se relier à soi-même !*

Vous pouvez commencer à tout moment de l'année. Tarif cycle complet 300€ - Tarif par saison 70 €

Cycle 2025/26 : Le vendredi de 10h à 17h ou le samedi de 13h à 19h30

Automne, élément Métal, Poumon/Gros intestin : 17 octobre ou 11 octobre
Hiver, élément Eau, Reins/Vessie : 5 décembre ou 29 novembre
Printemps, élément Bois, Foie/Vésicule Biliaire : 13 mars ou 7 mars
Intersaison, élément Terre, Rate/Estomac : 17 avril ou 25 avril
Été, élément Feu, Cœur/Intestin Grêle : 5 juin ou 13 juin

☯ Exploration des 3 Trésors : Jing, Qi et Shen

C'est la quintessence des pratiques alchimiques internes. Tenues secrètes pendant des millénaires, elles sont maintenant accessibles.
Comment raffiner son potentiel d'énergie (Jing) pour qu'il se transforme en force vitale (Qi) et transmuter celle-ci en clarté de l'Esprit (Shen).

Renforcement de l'ancrage : 7/8 février 2026

Ouverture du Cœur : 28/29 mars

Clarification de l'esprit : 11/12 avril

Tarif : 432 €

☯ Ateliers Thématiques

De l'enseignement pointu, réservé aux stagiaires en formation, aux pratiques visant à renforcer votre santé et votre magnétisme, chacun y trouvera son bonheur



Pour tout public :

Drainage lymphatique du visage : 25 avril 2025 de 18 à 21h

Moxabustion : 17 octobre 2025 de 18h à 21h

Amma assis : Le 4 oct de 13h à 19h30 et le 5 oct de 9h à 16h

Pour les énergéticiens et stagiaires en formation :

Diagnostic de la langue : 19 septembre 2025 de 18h à 21h

Points Shu Antique : 14 novembre 2025 de 18h à 21h

Déséquilibres énergétiques du Cœur : 9 et 23 janvier 2026 de 18h à 21h

Formation animateur do-in : 13 fév, 6 mars et 20 mars 2026 de 9h à 16h

Ventouses : Le 18 octobre 2025 de 13h à 19h30

Auriculo thérapie : Le 18 avril 2026 de 13h à 19h30 et le 19 avril de 9h à 16h

LA FORMATRICE - NATHALIE VITRY



Spécialiste en shiatsu diplômée Iokai Shiatsu Europe et enseignante depuis 1994
- Diplômée du CREAET (Centre de Recherche en Acupuncture et Energétique Traditionnelle)
- Professeur de QI GONG de l'Institut Européen de Qi Gong du Dr Yves REQUENA

Dès 16 ans Nathalie s'initie au Hatha yoga. Elle suivra la voie du Iokai Shiatsu de Masunaga sensei et assistera pendant 25 ans Sasaki sensei le dépositaire de cet enseignement.

Depuis elle continue à se former et développe sa propre recherche sur les techniques psycho-corporelles orientales et occidentales qu'elle diffuse à travers l'organisme de formation Sens En Eveil.

Lieu : Dojo Esprit Zen, 766 chemin de terre rouge 83160 La Valette du Var

Tarifs : Ils sont donnés pour les formations en autofinancement, et peuvent être payés en plusieurs fois.

Nous avons la certification **Qualiopi** pour les actions de formation
Pour toute demande de prise en charge, ou pour un devis, contacter Christel ANTOINE : seechristela@gmail.com ou 06 08 23 85 08

Les frais d'inscription : Adhésion à l'association : 30€ valable du 1^{er} septembre au 31 août - Des frais de dossier de 40€ sont susceptibles d'être payés en fonction de votre formation.

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux de **Dojo Esprit Zen**



Association loi 1901 – N° SIRET : 479676264 00027
Code APE : 9499Z – N° de déclaration d'activité : 93830554783