DOJO ESPRIT ZEN

Édition Juillet 2025 n° 315

Parenthèses Enchantées – Été 2025

Semaine du lundi 7 au lundi 13 juillet

Cette semaine, plongez dans des espaces de transformation et de bien-être profond avec nos ateliers du soir

Lundi 7 juillet – *Cercle Féminin Sacré*
Partage de connaissances traditionnelles sacrées autour de la féminité. Reconnexion à l'énergie yin et rencontre avec votre essence, sensualité et sexualité féminines.
Ana Vieira – 07 83 42 50 61

Mardi 8 juillet – *Tao des saisons (été)*
Se relier à l'énergie expansive et joyeuse de l'été à travers des pratiques taoïstes.
Nathalie Vitry – 06 14 59 75 57

Mercredi 9 juillet – *Méthode Feldenkraïs ®*
Bouger redevient naturel et sans effort ! Apaisez vos douleurs articulaires et retrouvez de la fluidité en pratiquant en lenteur et conscience.
Adeline François – 06 82 65 72 75

Jeudi 10 juillet – *Shiatsu*
Apprenez à faire circuler l'énergie par pression sur les points d'acupuncture et par des mobilisations.
Nathalie Vitry – 06 14 59 75 57

Vendredi 11 juillet – *Reiki Usui*
Présentation de l'Énergie Universelle de Vie : origine, bienfaits sur la santé globale, et découverte du soin énergétique.
Liliane Deloues – 06 62 40 46 78

Tous les ateliers ont lieu de 18h à 20h – sur inscription – 12 €
Premier atelier offert
12 personnes max / atelier

Contactez directement les intervenants pour plus d'infos et pour vous inscrire

Dojo Esprit Zen

766, chemin de Terre Rouge – La Valette du Var

Plus d'infos : https://dojo-esprit-zen.fr/parentheses-enchantees

NEW Nouveauté au Dojo Esprit Zen !

Yoga Nidra & Gestion du stress

Le stress, de quoi parlons-nous?

Le stress, bien qu'inévitable, peut être transformé en une énergie positive. En apprenant à mieux gérer les contraintes de la vie, il est possible de les percevoir comme des défis et de développer des outils pour y faire face avec sérénité.

Le yoga Nidra, de quoi s'agit-il?

De par son intention première, le yoga Nidra est une méditation. En se basant sur des exercices de rotation de l'esprit, de respiration et de visualisations, le yoga Nidra induit un état de relaxation profonde.

Lors des ateliers, je vous propose un accompagnement visant à améliorer vos ressources internes et ainsi à mieux gérer votre stress au quotidien.

Retrouvez les infos et les dates des ateliers :
https://dojo-esprit-zen.fr/nidra-et-gestion-du-stress

Parenthèses Enchantées : venez découvrir l'activité et me rencontrer les **30 juillet** et **28 août 2025**, de **18h à 20h** au Dojo.

Idéal pour tester avant de s'engager !

https://dojo-esprit-zen.fr/parentheses-enchantees

Elodie FEIDT - Diplômée en gestion du stress et préparation mentale et professeure certifiée en yoga Nidra.

Tel : 06 75 05 50 17

Courriel : elodie.feidt@gmail.com

Au plaisir de vous rencontrer

et de partager ensemble ces moments de sérénité