



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Juillet 2025 n° 317

Stage Qi Gong de l'oie sauvage

Arômes et ouverture du cœur

3 jours pour éveiller l'énergie du cœur

Les 6, 7 et 8 août 2025

Offrez-vous un **moment privilégié** cet été.

Pendant trois jours, venez explorer la grâce du Qi Gong de l'oie sauvage, une pratique douce et fluide qui harmonise le corps, l'esprit et l'énergie vitale.



Vous apprendrez à :

- ⌚ Ouvrir la région du cœur et libérer les tensions
- ⌚ Stimuler la circulation de l'énergie
- ⌚ Retrouver calme, joie et vitalité
- ⌚ Revenir à vous-même, en lien avec la nature et les autres

Que vous soyez débutant ou déjà pratiquant, ce stage est une belle occasion de vous reconnecter à l'essentiel, dans un cadre bienveillant et inspirant.

Les places sont limitées.

Prenez soin de vous : **inscrivez-vous dès maintenant** et invitez ceux que vous aimez à partager cette expérience.

Tarif : 216€ les 3 jours

Informations et inscriptions :

06 14 59 75 57

senseneveil83@gmail.com

Plus d'infos : [ICI](#)

Parenthèses Enchantées – Été 2025

31 Semaine du lundi 21 au dimanche 27 juillet

 La semaine prochaine, ouvrez-vous à des pratiques profondes pour libérer tensions, émotions et stimuler votre vitalité :

◆ Lundi 21 juillet – *Kundalini Yoga*

Découvrez des exercices puissants et des respirations pour stimuler l'énergie, relâcher le stress, la tension et les douleurs du corps.

 **Lynn Thiry** – 07 81 37 63 70

◆ Mardi 22 juillet – *Constellations familiales*

Mettez en lumière et dénouez les noeuds de votre histoire familiale. Redonnez à chacun sa place et incarnez la vôtre sans fardeau.

 **Sophie Carniaux** – 06 17 47 15 90

◆ Mercredi 23 juillet – *Yin Yoga*

Une pratique lente et profondément régénératrice pour libérer les tensions et apaiser le système nerveux.

 **Antonia De Sousa** – 06 83 13 59 85

◆ Jeudi 24 juillet – *Méditation & Bain Gong*

Détendez-vous avec des exercices de respiration, une méditation mantra, et un voyage sonore aux vibrations du gong.

 **Lynn Thiry** – 07 81 37 63 70

 *Tous les ateliers ont lieu de 18h à 20h – sur inscription – 12 €*

 *Premier atelier offert*

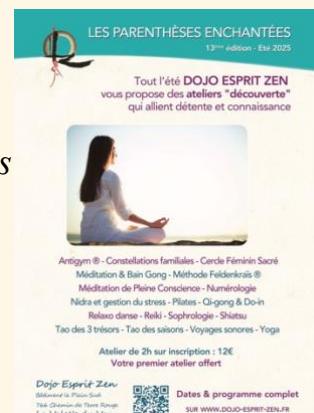
 *12 personnes max / atelier*

 *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>*





Nouveauté au Dojo Esprit Zen !



Yin Yoga : un Yoga moderne



Le Yin Yoga, c'est quoi ?

Le Yin Yoga est une pratique douce, introspective et profondément régénérante inspirée des principes du Tao.

Elle invite à ralentir, à se déposer dans l'instant présent, et à créer de l'espace en soi dans le corps, le mental et le cœur.

Grâce à des postures tenues de 3 à 5 mn, cette pratique agit en profondeur sur les tissus conjonctifs, relâche les tensions accumulées et favorise la circulation de l'énergie vitale (Qi).

Quels bienfaits pour vous ?

- ☞ Apaiser le système nerveux
- ☞ Améliorer la souplesse articulaire
- ☞ Favoriser un meilleur sommeil
- ☞ Libérer les tensions émotionnelles

Lors des séances, je vous accompagne avec douceur et bienveillance pour vous guider dans un voyage intérieur, au rythme du souffle, dans le respect de vos ressentis et de vos besoins du moment.

Retrouvez les infos et les dates des séances :

<https://dojo-esprit-zен.fr/yin-yoga>

Parenthèses Enchantées : venez découvrir le Yin Yoga et me rencontrer les **23 juillet et 27 août 2025, de 18h à 20h au Dojo**.

Idéal pour vivre cette pratique douce avant de s'engager pleinement !

<https://dojo-esprit-zен.fr/parentheses-enchantees>

Antonia — Professeure et Formatrice Yin Yoga & Coaching de vie

06 83 13 59 85

antonia@almarosa.fr

Au plaisir de vous accueillir
et de partager ensemble ces instants de retour à soi

Le Coup de Pinceau de l'Été



Bonjour,

C'est avec grand plaisir que je vous invite à découvrir mon exposition de peinture qui se déroulera du 21 au 27 juillet 2025 dans la salle de la mairie annexe de la capte.

N'hésitez pas à informer vos proches, ils seront les bienvenus.

Vous trouverez toutes les précisions sur l'affiche ci-jointe.

Bien amicalement

Evelyne Lantéri