




DOJO ESPRIT ZEN

Édition Juillet 2025 n° 318

Parenthèses Enchantées – Été 2025

 Semaine du lundi 28 juillet au dimanche 3 août


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

✧ Laissez-vous porter par des expériences inédites de bien-être et de transformation intérieure, grâce à des pratiques inspirantes et ressourçantes :



◆ Lundi 28 juillet – *Hatha Yoga*

L'union du Soleil (Ha) et de la Lune (Tha). Renforcement des muscles profonds à travers des postures pour retrouver force et stabilité.

 Livia Donatone – 07 66 65 27 23


◆ Mardi 29 juillet – *Relaxo Danse*

Connexion corps, cœur et esprit grâce à la respiration, la méditation dansée et la relaxation. Pour réguler le système nerveux et élever l'énergie vitale.

 Marie-France Pages – 06 22 60 61 54

◆ Mercredi 30 juillet – *Nidra & Gestion du Stress*

Des outils concrets pour apaiser le mental et s'ancrer dans un état de relaxation profonde proche du sommeil lucide.

 Élodie Feidt – 06 75 05 50 17


◆ Jeudi 1er août – *Numérologie*

Une lecture intuitive et symbolique du prénom selon l'art ancien des nombres. Pour mieux se comprendre et faire des choix alignés.

 Isabelle Di Vincenzo – 06 70 02 14 76

🕒 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>



Encore une nouveauté au Dojo Esprit Zen !

Ateliers de Relaxo Danse

J'ai créé mon atelier de Relaxo Danse pour faire le lien entre la Relaxation de pleine présence, le Souffle conscient et le Mouvement intuitif, trois techniques de Bien-être, relaxantes et ré-équilibrantes.

Ce 3 en 1 holistique est un précieux allié pour celles et ceux qui souhaitent libérer des blocages et élever leurs vibrations à partir du cœur.

Relaxo Danse



Accueillir et libérer ses émotions, renouer avec son monde intérieur et se sentir vivant.

«Le plus merveilleux voyage est celui qui me mène à Moi m'Aime, de là, JE rayonne sur le Monde et sur ma Vie.»

Marie-France Pagès 06 22 60 61 54

Je m'appelle Marie-France Pagès, relaxologue, soin énergétique, animatrice en éducation à la santé et au bien-être, j'ai le plaisir de vous accompagner sur le chemin.

Retrouvez les infos et les dates des prochains ateliers au dojo :

<https://dojo-esprit-zen.fr/relaxo-danse>

Parenthèses Enchantées : rencontrons-nous les **29 juillet et 22 août 2025**, de 18h à 20h, pour 2 heures de découverte et d'échanges !

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

Marie-France PAGES

06 22 60 61 54

prana.zen.asso@gmail.com

A très vite !

Harmonie et renouveau

Découvrez Livia,
votre nouveau professeur de hatha yoga 🧘



Je suis Livia, Psycho-Énergéticienne de formation. Enseignante de Hatha yoga, yin et Vyniasa.

Au début, le yoga était pour moi une façon de bouger mon corps et de le renforcer.

C'est vite devenu mon art de vivre, mon nouvel équilibre, ma soupape de décompression. Une parenthèse où ma respiration et mes sens me ramène à ma présence.

Et puis, l'évidence: transmettre, afin que vous aussi puissiez goûter cette ouverture à vous-même, au delà d'assouplir et de tonifier votre corps.

Retrouvez-moi chaque mercredis à 12h30 au Dojo Esprit Zen pour votre cours de Hatha yoga 🧘.

Retrouvez plus d'informations sur notre site

<https://dojo-esprit-zen.fr/hatha-yoga>

Parenthèses Enchantées : Venez me rencontrer les 28 juillet et 1er septembre 2025, de 18h à 20h,

pour 2 heures de pratique et d'échanges !

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

Livia DONATONE

07 66 65 27 23

assoanahata83@gmail.com

Namaste ✨