



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Août 2025 n° 319

Il est encore temps de vous inscrire !

Stage Qi Gong – Arômes & Ouverture du Cœur
 6, 7 et 8 août 2025 – Dojo Esprit Zen

Qi-Gong de l'oie Sauvage
« Arômes et ouverture du Coeur »

Du mercredi au vendredi
Les 6, 7 et 8 août 2025
Tarif : 216 € les 3 jours

CONTENU DU COURS

- Méditation zazen
- Etirements et échauffements
- Techniques alchimiques taoïstes
- Visualisation des organes
- La petite circulation Céleste
- L'orbite microcosmique
- L'enchainement de Dayan Qi-Gong

Dojo Esprit Zen
766, chemin de Terre Rouge, Bât le plein sud
La Valette du Var - www dojo-esprit-z Zen.com

Il reste encore quelques places pour ce stage d'été unique, mêlant Qi Gong, respiration consciente et méditation.

Trois jours pour ralentir, respirer, retrouver l'harmonie... et ouvrir grand votre cœur

Que vous soyez débutant·e ou pratiquant·e, vous êtes le·la bienvenu·e dans cet espace de douceur, de présence et de reconnexion à soi.

De 9h à 16h

216 € les 3 jours

Dojo Esprit Zen – La Valette-du-Var

Inscriptions & infos :

06 14 59 75 57

senseneveil83@gmail.com

<https://dojo-esprit-z Zen.fr/stage-de-q gong>

Les places sont limitées... Ne manquez pas cette belle occasion de prendre soin de vous cet été !

Parenthèses Enchantées – Été 2025

[31] Semaine du lundi 4 au dimanche 10 août

❖ Laissez-vous porter par une semaine dédiée à l'équilibre, au ressourcement et à la libération des tensions, pour nourrir votre vitalité intérieure



◆ **Lundi 4 août – Tao des saisons (été)**

Reconnectez-vous à l'énergie expansive et joyeuse de l'été à travers des pratiques taoïstes harmonisantes.

 **Nathalie Vitry – 06 14 59 75 57**

◆ **Mercredi 6 août – Shiatsu**

Libérez la circulation de l'énergie par des pressions sur les méridiens et des mobilisations douces. Une pratique revitalisante et équilibrante.

 **Nathalie Vitry – 06 14 59 75 57**

 **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-zend.fr/parentheses-enchantees>**