



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Août 2025 n° 320

❀ Parenthèses Enchantées L'été continue en conscience

31] Semaine du lundi 11 au dimanche 17 août

Offrez-vous une pause essentielle pour alléger votre histoire familiale, nourrir votre énergie vitale et explorer la sagesse taoïste.

◆ Lundi 11 août – Constellations familiales

Un puissant travail de libération émotionnelle pour redonner à chacun sa place dans le système familial.

👤 Sophie Carniaux – 06 17 47 15 90

◆ Mardi 12 août – Qi-gong & Do-in

Mobilisez et libérez votre énergie par le mouvement et l'auto-massage selon les traditions taoïstes.

👤 Nathalie Vitry – 06 14 59 75 57

◆ Mercredi 13 août – Tao des 3 trésors

Raffinez l'énergie de votre corps (Jing), pour nourrir votre vitalité (Qi) et votre clarté intérieure (Shen).

👤 Nathalie Vitry – 06 14 59 75 57

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES
13^e édition - Eté 2025

Tout l'été DOJO ESPRIT ZEN vous propose des ateliers "découverte" qui allient déterité et connaissance



Antigym ® - Constellations familiales - Cercle Féminin Sacré
Méditation & Bain Gong - Méthode Feldenkrais ®
Méditation de Pleine Conscience - Numérologie
Nidra et gestion du stress - Pilates - Qi-gong & Do-in
Relaxo danse - Reiki - Sophrologie - Shiatsu
Tao des 3 trésors - Tao des saisons - Voyages sonores - Yoga
Atelier de 2h sur inscription : 12€
Votre premier atelier offert

Dojo Esprit Zen
Bâtiment Le Plain Sud
766 Chemin de Terre Rouge
La Valette du Var

Dates & programme complet
SUR WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR



⌚ 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>

Une belle nouveauté au dojo

Le travail de la Féminité comme ouverture de la conscience global



Les cercles ont pour but un accompagnement global des **Femmes** et de leurs vécus, de façon à favoriser un **équilibre physique, psycho/émotionnel et spirituel**.

Ils contribuent donc au **développement personnel** de toute participante, ainsi qu'à l'amélioration de la relation à nos multiples facettes et aux Femmes qui nous entourent (dans notre famille ou dans la société).

C'est un moment propice pour une **reconnexion à l'énergie yin et à l'essence féminine**: avec une présence à soi et au moment présent, une reconnexion à notre intuition, une intégration/analyse de nos émotions/sentiments/pensées.

Tout cela aide à donner de la place à la créativité, à la manifestation et au partage.

Il est intéressant de pouvoir travailler de mille façons différentes un **cercle de Femmes** ! Dans mon cas, grâce à ma **formation pluridisciplinaire**, je mène les cercles avec une base fidèle aux sources du **Féminin Sacré**, en alliant un cadre thérapeutique et ludique, propice à l'auto-guérison !

Les femmes peuvent expérimenter des outils variés de travail personnel comme la Sophrologie, la Danse Thérapie ou la Danse en Cercle, la Constellation Familiale, l'Astrologie, les Soins Énergétiques et le Chamanisme, entre autres...

Je me défie chaque jour pour les emmener plus loin (en fonction de leur intégration psycho/émotionnelle et de leur prise de conscience), étant moi-même passée par ces expériences et remerciant la vie pour cela!

Retrouvez les infos et les dates des séances :
<https://dojo-esprit-zen.fr/cercle-feminin-sacre>

Parenthèses Enchantées :

venez découvrir le cercle féminin sacré et me rencontrer le **23 août 2025, de 18h à 20h au Dojo**.

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

Ana Vieira
07 83 42 50 61

J'ai hâte de pouvoir vous faire découvrir tout cela !