



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Août 2025 n° 321


## **Parenthèses Enchantées** **Vibration, énergie et pleine présence**

**31** Semaine du lundi 18 au dimanche 24 août

Explorez votre puissance intérieure à travers des pratiques variées, de la respiration à la danse, en passant par les sons et le silence.

### ◆ **Lundi 18 août** – *Kundalini Yoga*

Respiration, mouvements dynamiques et méditation pour stimuler votre énergie et éveiller votre vitalité.

 **Lynn Thiry** – 07 81 37 63 70

### ◆ **Mardi 19 août** – *Sophrologie*

Respirez, visualisez, relâchez... un voyage guidé vers le calme intérieur et la transformation personnelle.

 **Alexandra Schlick** – 06 86 85 31 34


### ◆ **Mercredi 20 août** – *Reiki Usui*

Découvrez l'énergie universelle de vie et recevez un soin énergétique régénérant.

 **Liliane Deloues** – 06 62 40 46 78

### ◆ **Jeudi 21 août** – *Méditation & Bain Gong*

Harmonisez votre esprit avec les vibrations du gong après une méditation guidée apaisante.

 **Lynn Thiry** – 07 81 37 63 70


### ◆ **Vendredi 22 août** – *Relaxo Danse*

Mouvement, respiration, danse et relaxation pour relier corps, cœur et conscience.

 **Marie-France Pages** – 06 22 60 61 54

### ◆ **Samedi 23 août** – *Cercle Féminin Sacré*

Un espace de transmission et de reconnexion à votre essence, sensualité et puissance féminines.

 **Ana Vieira** – 07 83 42 50 61



**LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES**  
13<sup>ème</sup> édition - Été 2025

Tout l'été **DOJO ESPRIT ZEN**  
vous propose des ateliers "découverte"  
qui allient détente 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 Plein Sud  
766 Chemin de Terre Rouge  
La Valette du Var

 **Dates & programme complet**  
SUR [WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR](http://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-zen.fr/parentheses-enchantees>