



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Août 2025 n° 321

Parenthèses Enchantées Vibration, énergie et pleine présence 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^e édition - Eté 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

⌚ 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>