



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Août 2025 n° 323



Parenthèses Enchantées Clôture de saison

31 Semaine du lundi 1er au jeudi 4 septembre

Prenez un dernier bain de douceur, de sons et de conscience avant la reprise du rythme automnal

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES
13^{ème} 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
Sébastopol le Pilon-Sud
766 Chemin de Terre Rouge
La Valette du Var

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



◆ Lundi 1er septembre – *Hatha Yoga*

Retrouvez votre force intérieure et votre alignement à travers postures et souffle.

 **Livia Donatone** – 07 66 65 27 23

◆ Mardi 2 septembre – *Shiatsu*

Une approche corporelle pour équilibrer l'énergie et apaiser les tensions en profondeur.

 **Nathalie Vitry** – 06 14 59 75 57

◆ Mercredi 3 septembre – *Méditation de Pleine Conscience*

Un moment pour ralentir, respirer et savourer le présent dans toute sa richesse.

 **Virginie Maurin** – 06 81 19 96 66

◆ Jeudi 4 septembre – *Voyage Sonore*

Clôturez l'été sur une note vibratoire et poétique : laissez-vous porter par les sons et la musique intérieure.

 **Rémy Baudoin & Alexandra Gebauer** – 06 60 75 08 31

 *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>*

Nouveaux cours hebdomadaires au dojo !

Kundalini Yoga et Méditation et Bain Gong



Je m'appelle Lynn THIRY, je suis professeure de Kundalini yoga et praticienne de gong, Je suis aussi énergéticienne et je pratique différentes thérapies holistiques.

Dans mes cours de kundalini yoga, ateliers et travail individuel, je vous aide à vous connecter à votre cœur, votre sagesse à l'intérieure pour que vous puissiez évoluer, vous éveiller. Je travaille avec la conscience corps-esprit avec des techniques de Kundalini yoga comme la respiration, les postures et méditations mantra. Vous relâcherez le stress, les tensions et douleurs du corps et vous trouverez un niveau supérieur de conscience.

J'ai le plaisir de partager mes passions avec vous cet été et tout au long de l'année avec les cours hebdomadaires de Kundalini yoga et des ateliers à thèmes spécifiques au Dojo Esprit Zen!

Cette année aux ateliers on travaillera sur les 10 corps de conscience, le nerf vague, la ménopause et le sommeil.

Je propose aussi au Dojo Zen des soirées méditation et bain gong pour vous détendre profondément avec les harmonies thérapeutiques du gong. Les soirées sont organisées autour d'un thème spécifique autour de la pleine lune ou de la nouvelle lune. C'est le moment idéal pour harmoniser nos fréquences avec celles de la lune et ainsi augmenter notre taux vibratoire.



Retrouvez-moi pour les cours de Kundalini yoga des lundis à 19h15 et des jeudis à 9h00 au Dojo Esprit Zen ! Rejoignez-moi aussi pour les ateliers de Kundalini Yoga (20/9, 24/01, 7/03, 6/06) et les soirées de Méditation et Bain Gong (4/10, 8/11, 6/12 et encore plus en 2026)!

Retrouvez plus d'informations sur notre site

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

<https://dojo-esprit-zen.fr/meditation-bain-gong>

Lynn THIRY

07 81 37 63 70

lynthiry@gmail.com

Sat Nam