



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Août 2025 n° 324

✿ Le rendez-vous bien-être de la rentrée approche ! ✿

Et si vous commençiez l'année sous le signe de la douceur  
et de l'énergie positive ?

Le **Dojo Esprit Zen** vous ouvre ses portes à l'occasion de ses **journées Portes Ouvertes** :  
un moment unique pour découvrir, tester et vibrer au rythme du bien-être.

**Dojo Esprit Zen**  
Du 5 au 7 septembre 2025

**JOURNÉES PORTES OUVERTES**  
Venez découvrir les pratiques enseignées toute l'année

**Vendredi 5 Septembre**  
16h Méthode Feldenkrais ®  
17h Reiki  
18h Yin yoga  
19h Voyages sonores

**Samedi 6 septembre**  
9h Méditation Bouddhiste  
10h Nidra et gestion du stress  
11h Qi gong et Do-in  
12h Numérologie

14h Constellations familiales  
15h Sophrologie  
16h Tao des 3 trésors  
17h Hatha yoga  
18h Cercle Féminin Sacré  
19h Relaxo danse

**Dimanche 7 septembre**  
10h Hatha yoga  
11h Pilates  
12h Antigym ®

15h Méditation de Pleine Conscience  
16h Shiatsu familial  
17h Tao des saisons  
18h kundalini Yoga  
19h Méditation & Bain gong

**Démonstrations**  
**Ateliers découverte**  
**Soins Shiatsu offerts**  
**Tél : 07 54 36 36 12**



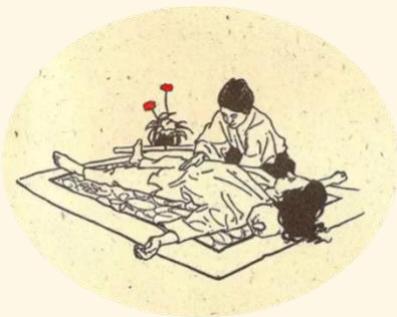
**Entrée Libre**

 **Dojo Esprit Zen**  
766, chemin de Terre Rouge, Bât le plein sud  
La Valette du Var  
[WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR](http://WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR)

Cours collectifs, formations professionnelles complètes et soins individuels.

-  Au programme :
  - ☞ Rencontrez nos intervenants passionnés
  - ☞ Testez gratuitement leurs ateliers
  - ☞ Laissez-vous inspirer par de nouvelles pratiques
-  Plus d' infos sur notre site :  
 [dojo-esprit-zen.fr/portes-ouvertes](http://dojo-esprit-zen.fr/portes-ouvertes)

**Pas besoin de s'inscrire pour les ateliers** : l'entrée est libre, il suffit de pousser la porte et de se laisser tenter !



 En bonus : offrez-vous un pur instant de détente avec une **séance Shiatsu de 30 minutes gratuite** (proposée par les élèves de *Sens en Éveil*).  
 Attention, places limitées  
→ réservation obligatoire au **07 54 36 36 12**.

 Votre rentrée n'aura jamais été aussi zen !