



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Août 2025 n° 324

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

Et si vous commenciez 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

Credit photo Freepik

Vendredi 5 Septembre

16h Méthode Feldenkraïs ®
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

Cours collectifs, formations professionnelles complètes et soins individuels.

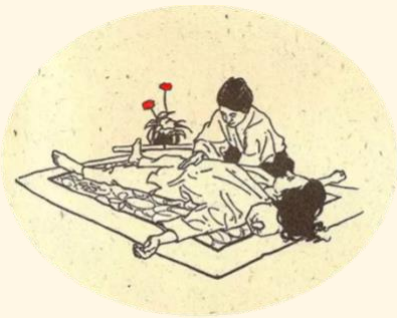
🌿 Au programme :

- 👉 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

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 !*