




DOJO ESPRIT ZEN

Édition Août 2025 n° 324

C'est déjà à la fin de la semaine !

 **Vendredi 5, samedi 6 et dimanche 7 septembre,**
le Dojo Esprit Zen vous accueille pour ses journées portes ouvertes !



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

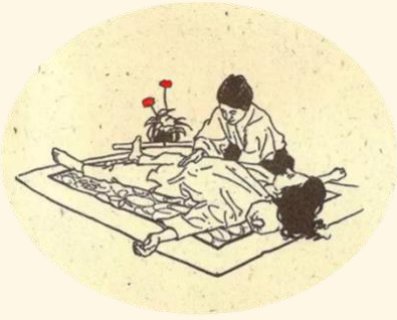
766, chemin de Terre Rouge, Bât le plein sud

La Valette du Var

WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR

Cours collectifs, des formations professionnelles complètes et des soins individuels.

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



Et pour prolonger la détente, les élèves de l'organisme de formation *Sens en Éveil* vous proposent un véritable instant Shiatsu : une séance de 30 minutes offerte, sur réservation uniquement.

N'attendez pas pour réserver votre créneau au **07 54 36 36 12**.

🌀 Trois jours pour souffler, tester, découvrir... et repartir ressourcé !