



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 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

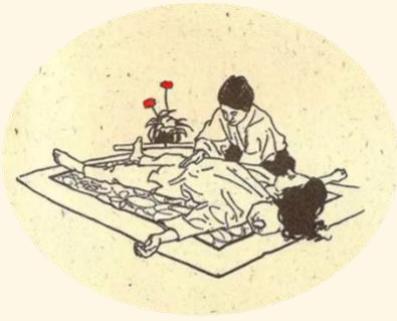


Entrée Libre

 **Dojo Esprit Zen**
766, chemin de Terre Rouge, Bât le plein sud
La Valette du Var
WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR

Cours collectifs, 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 !