



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Octobre 2025 n° 332

Offrez à votre corps le luxe d'un bain intérieur pur et régénérant !

💧 Vous imaginez vous baigner tous les jours dans la *même eau de bain* ?
Pas très tentant, hein ? 😊
Et pourtant... c'est un peu ce qui se passe quand notre lymphe ne circule pas bien.



Le **drainage lymphatique manuel**, est justement là pour ça : il aide ton corps à se régénérer en améliorant la qualité et la quantité de l'eau dans laquelle tes cellules baignent 🌿

Nos **ganglions lymphatiques**, ce sont de vraies petites usines à nettoyage — ils filtrent, trient et évacuent les déchets.

Alors si tu veux **renouveler l'eau de ton bain intérieur**, viens découvrir comment faire lors de notre **atelier de 3 heures**

Plus d'informations : <https://dojo-esprit-zen.fr/ateliers-thematiques>

Date et horaires : Le 25 octobre 2025 de 9h à 12h

Renseignements et inscription : Nathalie 06 14 59 75 57 / senseneveil83@gmail.com



Tarifs : 39 € adhérent – 49 € non adhérent

Calendrier week-end du 25 et 26 octobre 2025

Samedi 25 octobre



De 9h à 12h : **Drainage du visage**

Retrouvez LE geste à connaître. Cliquez 👉  

Apprenez à rétablir la circulation de la lymphe et l'élimination des toxines en stimulant délicatement les canaux lymphatiques

Infos : Nathalie 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com

Tarif : 39 € adhérent – 49 € non adhérent

👉 Plus d'informations : <https://dojo-esprit-zen.fr/ateliers-thematiques>



De 14h à 16h : Méthode Feldenkraïs ®

"Une tête libre, dénuée d'effort"

Bouger redevient naturel et sans effort ! Apaisez vos douleurs articulaires et retrouvez de la fluidité en pratiquant en lenteur et conscience.

Infos : Adeline 06 82 65 72 75 ou mouveslife21@gmail.com / **Tarif :** 32 euros

👉 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/methode-feldenkraïs>



De 16h30 à 18h : Nidra et gestion du stress

"Rejoignez-nous pour un voyage apaisant au cœur de votre bien-être"

Des outils de gestion du stress et une pratique méditative permettant d'associer la paix du sommeil profond avec la conscience de la pure veille.

Infos : Élodie 06 75 05 50 17 ou elodie.feidt@gmail.com / **Tarif :** 20 euros

👉 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/nidra-et-gestion-du-stress>

Dimanche 26 octobre



De 16h30 à 20h30 : Constellations familiales

" Spécial thérapeutes "

Mettez en lumière et dénouez les noeuds de votre histoire familiale, redonnez à chacun sa place et incarnez la vôtre sans fardeau.

Infos : Sophie 06 17 47 15 90 ou sophiecarniaux@gmail.com / **Tarif :** 5 constellants (90 €)
– 7 représentants min. (participation libre)

👉 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/constellations-familiales>