



# 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 lymphé 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](mailto: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 lymphé et l'élimination des toxines en stimulant délicatement les canaux lymphatiques

**Infos :** Nathalie 06 14 59 75 57 ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

**Tarif :** 39 € adhérent – 49 € non adhérent

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



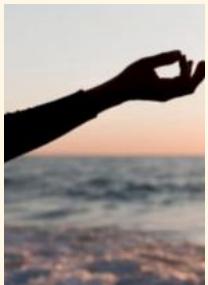
## De 14h à 16h : Méthode Feldenkraïs ®

"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](mailto:mouveslife21@gmail.com) / **Tarif :** 32 euros

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



## 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](mailto: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](mailto:sophiecarniaux@gmail.com) / **Tarif :** 5 constellants (90 €)

- 7 représentants min. (participation libre)

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