



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Octobre 2025 n° 333

## ✧ Initiez-vous au Shiatsu : un soin énergétique pour tous ✧



Le **shiatsu**, art japonais du soin énergétique, agit sur la **circulation de l'énergie vitale** grâce à des **pressions douces et précises**. Il aide à **relâcher les tensions**, **harmoniser le corps** et **apaiser l'esprit** 🌿.

Pratiqué à deux, il offre un **bienfait partagé** : le receveur retrouve équilibre et détente, tandis que le donneur développe **conscience corporelle** et **ancrage énergétique**.

Une **expérience enrichissante** pour tous — et un **atout précieux** pour les professionnels souhaitant **diversifier leur offre de soins**.

Tous les bienfaits en vidéo : Cliquez ➡



Plus d'informations : <https://dojo-esprit-zen.fr/formation-shiatsu>

Date et horaires : Le 15/11 de 13h à 19h30 et le 16/11 de 9h à 16h

Renseignements et inscription : Nathalie 06 14 59 75 57 ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

Tarifs adhérent : 144 € / non-adhérent : 164 €

Venez vivre l'expérience, ressentir l'**harmonie circuler** et découvrir le **plaisir de prendre soin de soi... et des autres** ☀️

## Planning des cours hebdomadaires

✧ Au Dojo, il n'y a pas que les ateliers !

Tout au long de l'année, des **cours hebdomadaires** sont également proposés par nos intervenants.

Même si la saison est déjà entamée, **il reste parfois des places**, alors n'hésitez pas à les contacter directement pour échanger, faire un essai ou rejoindre un groupe.

📅 Retrouvez le planning ci-dessous et les liens pour plus d'explications sur chacune des activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE 10:30 - 11:30	DO-IN & QI GONG 10:00 - 11:15	DO-IN & QI GONG 10:30 - 11:45	KUNDALINI YOGA 9:00 - 10:15	TAO DES SAISONS 9:30 - 12:30
SOPHROLOGIE 12:30 - 13:30	DO-IN & QI GONG 11:30 - 12:45		SHIATSU 10:30 - 12:30	
PILATES 14:00 - 15:00	Soins individuels 10:00 - 18:00	Soins individuels 10:00 - 18:00	Soins individuels 10:00 - 18:00	Soins individuels 10:00 - 18:00
	DO-IN & QI GONG 17:30 - 18:45	DO-IN & QI GONG 17:45 - 19:00	DO-IN & QI GONG 14:45 - 16:00	
YIN YOGA 18:00 - 19:00			REIKI 18:00 - 19:30	ATELIERS ÉNERGÉTIQUES 18:00 - 21:00 ou
KUNDALINI YOGA 19:15 - 20:30	SHIATSU 19:00 - 21:00	MÉDITATION BOUDDHISTE 19:30 - 21:30	MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE 20:00 - 21:00	SOPHROLOGIE 18:00 - 19:00

## Lundi

- [Méditation de Pleine Conscience : 10h30 à 11h30](#)
- [Sophrologie : 12h30 à 13h30](#)
- [Pilates: 14h à 15h](#)
- [Yin Yoga : 18h à 19h](#)
- [Kundalini Yoga : 19h15 à 20h30](#)

## Mardi

- [Qi gong et Do-in : 10h à 11h15 / 11h30 à 12h45 / 17h30 à 18h45](#)
- [Shiatsu : 19h à 21h](#)

## Mercredi

- [Qi gong et Do-in : 10h30 à 11h45 / 17h45 à 19h](#)
- [Méditation Bouddhiste : 19h30 à 21h30](#)

## Jeudi

- [Kundalini Yoga : 9h à 10h15](#)
- [Shiatsu : 10h30 à 12h30](#)
- [Qi gong et Do-in : 14h45 à 16h](#)
- [Reiki : 18h à 19h30](#)
- [Méditation de Pleine Conscience : 20h à 21h](#)

## Vendredi

- [Tao des saisons : 9h30 à 12h30](#)
- [Ateliers énergétiques : 18h à 21h](#)
- [Sophrologie : 18h à 19h](#)