



L'Hiver selon le Tao des Saisons



À compter du 7 novembre, c'est l'hiver selon le **calendrier des saisons chinois**

La nature se retire en silence.

Le **Yin** s'installe, profond et apaisant.

C'est le temps du **repos**, du **ralentissement**, du **retour à soi**.

Dans le cœur du froid, **l'énergie se régénère...**

Dans cette énergie d'intériorité, l'atelier « **Tao de l'Hiver** » invite à **ralentir** et **se reconnecter à soi** à travers **mouvements doux, respiration, méditation et diététique adaptée à la saison**, pour **laisser émerger la force tranquille du Yin**.

On vous explique le Tao des saisons :

Épisode 1
Épisode 2

Plus d'informations : <https://dojo-esprit-zen.fr/tao-des-saisons>

Date et horaires : Le samedi 29 novembre 2025, de 13h à 19h30 ou sur 2 vendredis, les 28 novembre & 5 décembre de 9h30 à 12h30

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

Tarifs : adhérents 70 € / non-adhérents 80 €

Calendrier week-end du 8 et 9 novembre 2025

Samedi 8 novembre



De 9h à 11h : Antigym

"Quand vos épaules s'allègent... "

Une invitation à découvrir et habiter votre corps par des mouvements subtils, précis et amusants.

Infos : Monique 06 07 72 50 62 ou moniquenait3@gmail.com / **Tarif :** 35 euros

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



De 13h à 19h30 : Formation shiatsu

"Bilan énergétique"

Établir un bilan énergétique avec les 4 observations du ki et les 8 aspects pour un shiatsu plus subtil et adapté au receveur.

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

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



De 20h à 22h : Méditation et bain gong

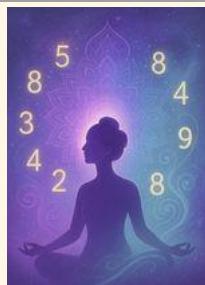
"Gong Chiron : détente, méditation et connexion à votre guérisseur intérieur."

Détendez-vous avec des exercices de respiration, une méditation mantra et profitez d'un voyage aux sons apaisants et harmonieux du gong.

Infos : Lynn 07 81 37 63 70 ou lynnthiry@gmail.com / **Tarif :** 25 euros

☞ **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/meditation-bain-gong>

Dimanche 9 novembre



De 9h à 12h30 : Spécial ménopause

"Ménopause: une renaissance"

L'alliance puissante de la naturopathie, la florithérapie, le ludocoach et la numérologie.

A la clé: conseils bien-être et application individuelle

Infos : Céline 06 25 33 43 27 ou celinetimon@yahoo.fr / Isabelle 06 70 02 14 76 ou messageredelame@yahoo.com / **Tarif :** 40 euros



De 13h à 19h30 : Formation shiatsu

"Traitement et cas pratiques"

Intégrer ses connaissances pour réaliser un shiatsu adapté au profil énergétique du receveur (jusha).

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

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