



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Novembre 2025 n° 336

Votre week-end Bien-Être

INITIATION AU SHIATSU
Les 15 et 16 novembre 2025
Introduction à la pratique et à l'énergétique traditionnelle chinoise
06 14 59 75 57 | shiatsu-var |

Ouvert à tous, ce week-end permet de découvrir le Shiatsu et d'apprendre des gestes bien-être.

Un programme complet pour :

- ⌚ Apaiser le mental et illuminer le visage
- 👉 Libérer le haut du dos et les épaules
- 🦶 Retrouver légèreté et ancrage dans les jambes

Découvrir la technique en vidéo :

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

Date et horaires : Le samedi 15 novembre de 13h à 19h30 et le dimanche 16 novembre de 9h à 16h

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

Tarifs : adhérents 156 € / non-adhérents 176 €

Les Filles de Jade : Dynamisme et Grâce au Féminin



Plongez dans l'art du Qi Gong avec le stage "Les Filles de Jade"

Durant 2 jours, vous apprendrez des pratiques à la fois fluides et puissantes, pour renforcer votre énergie .

Cliquez pour découvrir un mouvement de rééquilibrage de vos hormones :

Plus d'informations : <https://dojo-esprit-zen.fr/stage-de-qigong>

Date et horaires : Les vendredis 14 et 21 novembre, de 9h à 16h

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

Tarifs : adhérents 156 € / non-adhérents 176 €

Calendrier du 21 et 23 novembre 2025

Vendredi 21 novembre



De 9h à 16h : Stage de Qi Gong "Les filles de Jade"

deux journées dédiées à réveiller votre dynamisme, cultiver la grâce du mouvement et exprimer pleinement votre féminin.

Infos : Thalie 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com / **Tarif :** Voir article ci-dessus
👉 Plus d'informations : <https://dojo-esprit-zen.fr/stage-de-qigong>

samedi 22 novembre



De 9h à 11h : Antigym "Un mariage heureux entre l'avant et l'arrière"

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 14h à 16h : Méthode Feldenkraïs ® "Retrouvez un bassin riche en mobilité pour un dos plus harmonieux"

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-feldenkrais>



De 18h30 à 19h45 : Voyages sonores "Vibrer haut avec la magie des sons, des mots, de l'intention..."

Vibrez avec la sonothérapie, le yoga du son et la musique pour réharmoniser l'être dans sa globalité.

Infos : Rémy & Alexandra 06 60 75 08 31 / **Tarif :** 20 euros

Dimanche 23 novembre



De 9h30 à 12h : Atelier de yoga

"Explorer le lien entre le souffle et la stabilité corporelle"

Une longue séance lors d'un atelier permet d'approfondir sa pratique...Un temps pour soi, en conscience. Pas besoin d'être un yogi expérimenté !

Infos : Martine PROTO akashayoga83@gmail.com / **Tarif :** Adhérent : 30 € Non adhérent : 40 € / [Inscriptions par mail uniquement](#)

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



De 13h à 19h : Constellations familiales

Il reste des places, rejoignez-nous !

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 sophiecariaux@gmail.com / **Tarif :** 5 constellants (90 €) – 7 représentants min. (participation libre)

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