



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Novembre 2025 n° 338

Atelier Moxabustion

Une technique ancestrale, simple et naturelle pour réchauffer, rééquilibrer et revitaliser le corps.



- Au programme :
- ✓ Initiation à la moxa
 - ✓ Points essentiels à connaître
 - ✓ Pratique guidée
 - ✓ Conseils personnalisés

Repartez avec un savoir-faire précieux pour votre bien-être quotidien ✨

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

Date et horaires : Le 12 décembre 2025 de 9h30 à 12h30

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

Tarifs : adhérents 39 € / non-adhérents : 49 €

Votre avis compte énormément



Votre avis est précieux pour nous aider à améliorer notre newsletter et vous proposer des contenus toujours plus utiles, inspirants et adaptés à vos besoins.

⌚ Durée : 3 minutes
👉 [Cliquez ici](#) pour participer !

Calendrier week-end du 5 au 7 décembre 2025

Vendredi 5 décembre



De 9h30 à 12h30 : Tao des saisons "Élément Eau"

Retrouver l'harmonie naturelle en suivant le rythme de la Vie.
Un rendez-vous à chaque saison

Infos : Nathalie 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com / **Tarif :** 70 € par élément ou 300 € pour le cycle complet des 5 éléments

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

Samedi 6 décembre



De 9h à 11h : Antigym "Quand vos mâchoires se détendent..."

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 ® "À l'écoute des muscles du bassin"

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 16h30 à 18h : Nidra et gestion du stress "Un atelier pour ralentir, apaiser l'esprit et retrouver clarté et sérénité au cœur du quotidien"

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>



De 20h à 22h : Méditation et bain gong **"Éveillez votre intuition et troisième œil"**

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 7 décembre



De 9h30 à 12h : Atelier de yoga **"Venez explorer le lien profond entre le souffle (prāṇa), le corps et l'esprit, outil de régulation des turbulences du mental"**

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 akash.yoga83@gmail.com / **Tarif** : Adhérent : 30 €
Non adhérent : 40 € / Inscriptions par mail uniquement
☞ **Plus d'informations** : <https://dojo-esprit-zen.fr/yoga-atelier>



De 14h à 16h : Numérologie **"Décembre sous l'influence du 3 : Joie, Expression & Authenticité"**

Une approche actuelle, issue de l'art ancestral des nombres, adaptée pour éclairer nos vies d'aujourd'hui avec un focus sur le prénom.

Infos : Isabelle 06 70 02 14 76 ou messageredelame@yahoo.com / **Tarif** : 25 euros
☞ **Plus d'informations** : <https://dojo-esprit-zen.fr/numerologie>