



# DOJO ESPRIT ZEN

## Édition Décembre 2025 n° 340

### Venez découvrir notre nouveau cours : Qi Gong - Forme 8 « Bagua des 5 éléments »

**Envie d'approfondir votre pratique et de dynamiser votre énergie ?**

Nous ouvrons un cours dédié à la forme 8 du Qi Gong des Oies Sauvages, un travail puissant mêlant marche circulaire, mouvements en spirale et activation des méridiens extraordinaires.



#### **Ce que cette forme va vous apporter :**

- Une meilleure harmonisation de vos organes selon les 5 éléments.
- Une circulation du Qi plus fluide et multidirectionnelle.
- Plus d'enracinement, de souplesse et de coordination.
- Une pratique centrée sur la sensation interne malgré les accélérations.

**Places limitées à 8 personnes pour garantir un accompagnement personnalisé.**

**Date et horaires :** les jeudis de 10h45 à 12h, du 15 janvier au 9 avril 2026 (sauf le 26/02)

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

**Tarifs adhérents :** 108 € la session complète

**Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zен.fr/stage-de-qи-gong>

**Et si vous aviez en vous...  
3 trésors qui changent tout ?**

**Les anciens chinois les cultivaient pour s'autoguérir.**

On vous propose une mini pratique...10 secondes pour transformer votre état intérieur !



Fermez les yeux  
Souriez à votre Cœur  
Détendez votre front

En dix secondes, votre énergie change.

Bienvenue dans le Tao des 3 Trésors ☯

Envie de l'expérimenter en profondeur ? Rejoignez-nous pour 3 week-end de pratique progressive :

- **7/8 février** : Ancrage
- **28/29 mars** : Cœur
- **11/12 avril** : Esprit

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

**Tarifs adhérents** : 432 € la session complète

**Plus d'informations** : <https://dojo-esprit-zen.fr/tao-des-3-tresors>

## ⌚ Calendrier du 20 au 21 décembre 2025 🕒

### Samedi 20 décembre



**De 9h30 à 12h : Courses de Noël**  
**"À la recherche du chapon parfait 🍗"**

Repartez avec votre chapon, votre dignité, et surtout la fierté d'avoir survécu au rayon volailles 🥧



**De 13h à 19h30 : Chasse aux cadeaux perdus**  
**"randonnée d'urgence cadeaux 📦"**

Foncez à la chasse aux cadeaux de dernière minute... avec l'assurance de repartir les bras chargés de surprises fraîchement dénichées. 🎁

## Dimanche 21 décembre



### De 9h à 11h : Speed-challenge « Étiquettes & noms » "personnalisez tout en 60 minutes 🎁"

Retrouvez-vous avec des cadeaux enfin identifiables et zéro "c'était pour qui déjà ?". 🎉



### De 13h30 à 16h30 : Atelier déco sapin "l'art du guirlandage professionnel 🎄"

Décorez un sapin digne d'un magazine...  
au moins sur un côté 🎅



### De 17h30 à 20h30 : Méditation anti-stress "Résister à la table familiale "

Mettez toutes les chances de votre coté.  
Pratiquez dès maintenant des techniques secrètes pour garder le sourire  
jusqu'au dessert 😊