



## ✧ Qi Gong Bagua - Enchaînement des 5 éléments ✧



Le **Qi Gong Bagua** s'appuie sur la marche circulaire et les **5 éléments** (Eau, Bois, Feu, Terre, Métal) pour harmoniser le corps, apaiser l'esprit et renforcer l'énergie vitale.

**Cliquer sur la photo pour voir un extrait de l'enchaînement**

Une pratique douce, accessible à tous, sans recherche de performance.  
Chaque geste invite à l'ancrage, à la fluidité et à l'équilibre intérieur.

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

📎 Plus d'infos : <https://dojo-esprit-zen.fr/stage-de-qi-gong>

📅 **Dates** : du 15 janvier au 9 avril 2026 (sauf le 26/02)

**Horaires** : les jeudis de 10h45 à 12h

📍 **Lieu** : Dojo Esprit Zen

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

📞 **Renseignements et inscriptions** : Thalie - 06 14 59 75 57 - [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

## Calendrier du 9 au 11 janvier 2026

---

### **Vendredi 9 janvier**

---



**De 18h à 21h : Les déséquilibres du cœur**  
"Atelier post-graduate"

Apprendre à reconnaître les différents déséquilibres énergétiques du Cœur et savoir quelles méthodes de shiatsu utiliser pour y remédier

**Infos :** Thalie 06 14 59 75 57 ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

👉 **Plus d'informations :** [ICI](#)

---

### **Samedi 10 janvier**

---



**De 9h30 à 12h : Formation shiatsu**  
"Atelier de pratique"

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

**Infos :** Thalie 06 14 59 75 57 ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

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

---



**De 13h à 19h30 : Formation shiatsu**  
"Étude des méridiens"

Identifier les 12 méridiens et leurs fonctions selon l'approche énergétique orientale pour un shiatsu bien-être plus ciblé.

**Infos :** Thalie 06 14 59 75 57 ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

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

---

## Dimanche 11 janvier

---



### **De 9h à 16h : Formation shiatsu "Étude des méridiens"**

Identifier les 12 méridiens et leurs fonctions selon l'approche énergétique orientale pour un shiatsu bien-être plus ciblé.

**Infos :** Thalie 06 14 59 75 57 ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

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

---



### **De 16h30 à 20h30 : Constellations familiales**

Constellations de groupe : suivi en profondeur sur 1 an avec plus ou moins 2 constellations/personne

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 [sophiecarniaux@gmail.com](mailto:sophiecarniaux@gmail.com) / **Tarif :** Consteller : 70 € / Représenter : 40 €

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