



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Janvier 2026 n° 343

✿ 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'enchainement](#)

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-qigong>

📅 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

Calendrier du 9 au 11 janvier 2026

Vendredi 9 janvier



De 18h à 21h : Les déséquilibres du coeur "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

☞ 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

☞ 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

☞ 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

☞ **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 / **Tarif :** Consteller : 70 € / Représenter : 40 €

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