



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Janvier 2026 n° 344

Devenez animateur do-in



Devenez **animateur Do-In** et transmettez une pratique corporelle douce alliant mouvement, respiration et conscience de l'énergie.

Cette formation vous accompagne dans l'apprentissage d'une animation juste et enracinée, favorisant l'équilibre, la présence et l'autonomie des participants.

Cliquez sur la photo pour voir un cours en direct du dojo ☺

Programme de formation : [ICI](#)

Date et horaires : Les vendredis 13 février, 6 et 20 mars 2026, de 9h à 16h

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

Tarif adhérents : 234€ les 3 jours

✿ Bonne année 2026 ✿



Une nouvelle année s'ouvre devant nous, comme une page blanche à remplir de douceur, de sens et de beaux élans.

Pour 2026, nous vous souhaitons avant tout :

✿ de la sérénité au quotidien
✿ des moments qui nourrissent le cœur
✿ du temps pour vous, pour respirer, ressentir et vous recentrer

Que cette année 2026 soit lumineuse, alignée et inspirante

Très belle année à tous ✿

Calendrier week-end du 17 et 18 janvier 2026

Samedi 17 janvier



De 9h à 11h : Antigym

"Quand vos yeux voyagent...des mouvement pour redonner de la mobilité aux muscles oculaires et voir l'avenir avec clarté !"

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 ®

"Spécial colonne : déliez vertèbre après vertèbre."

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 18h30 : Cercle féminin sacré

"Bien-être au féminin et aromathérapie"

Partage de connaissances traditionnelles sacrées autour de la fémininité. Reconnexion à l'énergie yin et rencontre avec votre essence, sensualité ...

Infos : Ana 07 83 42 50 61 ou euhumanizo@gmail.com

Tarif : Prix remisé pour inscription anticipée (jusqu'à 3 jours avant l'atelier): 50 € TTC, à la place de 65 € TTC / Remise possible si parrainage : 45 euros

☞ Plus d'informations : <https://dojo-esprit-zen.fr/cercle-feminin-sacre>



De 20h à 22h : Méditation et bain gong

"Nouvelle année, nouveau départ ! Manifestation, transition et transformation."

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 18 janvier



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

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