



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Janvier 2026 n° 344

✧ Mouvement de do-in pour drainer le foie après les excès des fêtes ✧



Repas trop riches, digestion lourde, fatigue ?

**Ce mouvement de Do-In pour le foie aide à détoxifier
l'organisme, relancer l'énergie vitale et libérer les
tensions naturellement.**

Cliquez sur la photo

☞ Envie d'approfondir le travail sur le Foie ?

Rejoignez notre atelier « **Tao des Saisons** » consacré à l'énergie du printemps et du Foie :

📅 Les vendredis 6 fév et 13 mars, de 9h30 à 12h30

💰 Tarif adhérents : 70€ les 2 demi-journées (80€ pour les non adhérents)

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

☎ Contact : Thalie 06 14 59 75 57 ✉ ou senseneveil83@gmail.com

Calendrier du 23 au 25 janvier 2026

Vendredi 23 janvier



De 9h à 16h : Formation shiatsu "Traitement et cas pratiques"

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 18h à 21h : Les déséquilibres du coeur
"Atelier post-graduate"

Thème : la psychologie selon la médecine traditionnelle chinoise avec un éclairage sur les différents traitements de la dépression

Infos : Thalie 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com

👉 **Plus d'informations :** [ICI](#)

Samedi 24 janvier



De 10h à 12h : Kundalini yoga
"Activez votre nerf vague" Apprenez des techniques quotidiennes pour calmer le système nerveux et garder le nerf vague activé.

Découvrez et pratiquez des exercices et des respirations pour stimuler l'énergie, relâcher le stress, la tension et les douleurs du corps.

Infos : Lynn 07 81 37 63 70 ou lynnthiry@gmail.com / **Tarif :** 25 euros

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



De 13h à 19h30 : Formation shiatsu
"Bilan énergétique"

Établir un bilan énergétique avec les 4 observations du ki et les 8 aspects pour un shiatsu plus subtil et adapté au receveur.

Infos : Thalie 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com

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

Dimanche 25 janvier

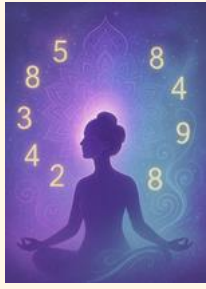


De 9h à 16h : Formation shiatsu
"Traitement et cas pratiques"

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 16h30 à 19h30 : Spécial ménopause

"Ménopause: une renaissance"

L'alliance puissante de la naturopathie, la florithérapie, le ludocoach et la numérologie.

A la clé: conseils bien-être et application individuelle

Infos : Céline 06 25 33 43 27 ou celinetimon@yahoo.fr / Isabelle 06 70 02

14 76 ou messageredelame@yahoo.com / **Tarif :** 40 euros