



# 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-zен.fr/tao-des-saisons>

📞 Contact : Thalie 06 14 59 75 57 ✉ ou [senseneveil83@gmail.com](mailto: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](mailto:senseneveil83@gmail.com)

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



## De 18h à 21h : Les déséquilibres du cœur "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](mailto: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](mailto: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](mailto:senseneveil83@gmail.com)

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

## Dimanche 25 janvier

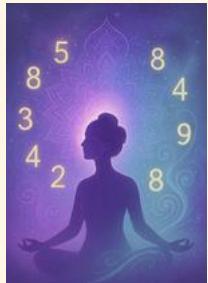


## De 9h à 16h : Formation shiatsu "Traitement et cas pratiques"

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](mailto: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](mailto:celinetimon@yahoo.fr) / Isabelle 06 70 02 14 76 ou [messageredelame@yahoo.com](mailto:messageredelame@yahoo.com) / **Tarif :** 40 euros