



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Janvier 2026 n° 346

🔥 Ça chauffe... mais c'est pour votre bien ! 🔥

MOXABUSTION

06 février 2026 de 17h30 à 20h30



Du feu 🔥, de la chaleur ☀️... et beaucoup de bien-être 😊

Venez découvrir la moxabustion : une pratique ancestrale qui réchauffe l'énergie **sans brûler qui que ce soit** (promis 😊).

- 👉 Une initiation accessible à tous
- 👉 Vous repartez prêt(e) à pratiquer
- 👉 Effet secondaire possible : « *pourquoi je n'ai pas découvert ça avant ?* »

La moxabustion, c'est quoi ? Thalie vous explique tout ici 👉



Plus d'informations : <https://dojo-esprit-zen.fr/ateliers-thematiques>

Date et horaires : Le 6 février 2026 de 17h30 à 20h30

Renseignements et inscription : Thalie 06 14 59 75 57 / senseneveil83@gmail.com

Tarif adhérent : 39 € (49 € non adhérent)

Calendrier week-end du 31/01 et 01/02/2026

Samedi 31 janvier



De 9h à 11h : Antigym

"Quand votre bassin se libère..."

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 13h à 16h : Atelier gratuit de shiatsu

"Pratique et échanges de praticiens en formation et certifiés animé par Jean-Jacques VEUX, spécialiste en shiatsu"

Pratiquer ensemble, partager, apprendre : un moment pour affiner sa pratique et élargir sa vision.

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

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



De 16h30 à 18h : Nidra et gestion du stress

"Une invitation à ralentir, à écouter ses besoins et à repartir avec des outils concrets pour cultiver équilibre et sérénité. "

Des outils de gestion du stress et une pratique méditative associant la paix du sommeil profond à la clarté de la pleine conscience.

Infos : Élodie 06 75 05 50 17 ou elodie.feidt@gmail.com / **Tarif :** 20 euros

👉 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/nidra-et-gestion-du-stress>



De 18h30 à 19h45 : Voyages sonores

"Vibrer haut avec la magie des sons, des mots, de l'intention..."

Vibrez avec la sonothérapie, le yoga du son et la musique pour réharmoniser l'être dans sa globalité.

Infos : Rémy & Alexandra 06 60 75 08 31 / **Tarif :** 20 euros

Dimanche 1er février



De 10h à 12h : Méthode Feldenkraïs ®

"Spécial psoas et muscles fessiers : maintenez votre dos en forme."

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-feldenkraais>



De 17h à 19h : Numérologie

"S'harmoniser avec l'énergie du 2. Invitation à la réceptivité, à l'intuition et à la collaboration. Accueillir cette énergie douce et sensible"

Une approche actuelle, issue de l'art ancestral des nombres, adaptée pour éclairer nos vies d'aujourd'hui.

Infos : Isabelle 06 70 02 14 76 ou messageredelame@yahoo.com / **Tarif :** 25 euros

📖 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/numerologie>