



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Février 2026 n° 348

Relaxo danse

« Quand le souffle devient mouvement,
et le mouvement devient présence »

Relaxo Danse

“Renaissance”

L'énergie du printemps
s'installe en nous.

Accueillons ce renouveau par un
délicat nettoyage de notre corps:
Le souffle et la danse accompagnent
la remise en mouvement des fluides
et une détox du foie toute
en douceur pour nous aider à

se laisser renaitre à
Soi m'Aime .

Marie-France Pagès 06 22 60 61 54



J'ai créé mon atelier de Relaxo Danse pour faire le lien entre la Relaxation de pleine présence, le Souffle conscient et le Mouvement intuitif, trois techniques de Bien-être, relaxantes et ré-équilibrantes. Ce 3 en 1 holistique est un précieux allié pour celles et ceux qui souhaitent libérer des blocages et élever leurs vibrations à partir du cœur.

Je m'appelle Marie-France Pagès, relaxologue, soin énergétique, animatrice en éducation à la santé et au bien-être, j'ai le plaisir de vous accompagner sur le chemin.

Plus d'informations : <https://dojo-esprit-zen.fr/relaxo-danse>

Prochain atelier : Le 15 février 2026, de 17h à 19h

Renseignements et inscription : Marie-France 06 22 60 61 54 / prana.zen.asso@gmail.com

Tarif : de 25 à 30 euros

Calendrier du 13 au 15 février 2026

Vendredi 13 février



De 9h à 16h : Formation animateur do-in

Maîtrisez les techniques et outils nécessaires à l'animation d'une séance de Do-In...1/3 (Prochaines dates : les 06/03 et 20/03)

Une bonne séance de do-in : Cliquez  

Infos : Thalie 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com / **Tarif adhérents :** 234 € les 3 jours

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

Samedi 14 février



De 9h à 11h : Antigym

Des pieds et des mains...

Dans cet atelier d'ANTIGYM®, je vous propose des mouvements pour harmoniser vos pieds et vos mains, leur redonner de la liberté !

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 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>

Dimanche 15 février



De 9h30 à 12h : Atelier de yoga

Le souffle qui réchauffe - éveiller la chaleur intérieure

Une longue séance lors d'un atelier permet d'approfondir sa pratique...Un temps pour soi, en conscience. Pas besoin d'être un yogi expérimenté !

Infos : Martine PROTO akasha.yoga83@gmail.com / **Tarif :** Adhèrent : 30 €

Non adhérent : 40 € / Inscriptions par mail uniquement

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



De 17h à 19h : Relaxo danse

Renaissance... Dansons ensemble nos énergies ascendantes, à 48h de la nouvelle lune !

Connexion corps, coeur, esprit grâce à la respiration, la méditation dansée et la relaxation pour optimiser votre énergie et réguler le système nerveux.

Infos : Marie-France 06 22 60 61 54 ou prana.zen.asso@gmail.com / **Tarif :** de 25 à 30 euros

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