



✨ Et si vous receviez une série de soins shiatsu... gratuitement ?

Dans le cadre de leur formation, les élèves de dernière année recherchent des personnes présentant des problématiques réelles pour vivre un accompagnement personnalisé en tant que jusha (receveur de soins).



👉 L'objectif : leur permettre de travailler sur des situations concrètes avec un véritable suivi, tout en vous offrant un accompagnement personnalisé.

💛 Un engagement mutuel

Votre part : être présent(e) sur toute la durée du cycle

La nôtre : vous accompagner avec écoute et proposer des soins ajustés à vos besoins

📅 Le parcours se déroule en 5 rendez-vous

De 11h à 12h30 au Dojo Esprit Zen : 23, 25 et 27 mars + 3 et 10 avril

Vous souhaitez poser votre candidature ?

✉ Contactez Thalie Vitry : 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com

Après un échange préalable, votre participation sera validée - ou non - selon l'intérêt pédagogique de votre situation.

Calendrier week-end du 28 février et 1er mars 2026

Samedi 28 février



De 9h à 11h : Antigym

"Quand votre langue fait son show : Notre langue, ce muscle toujours en mouvement, qui a une incidence sur notre posture..."

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 15h : Kundalini yoga

"**Ménopause consciente :** Surmontez les défis de la ménopause!

Découvrez comment traverser cette transition de la vie grâce au Kundalini."

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 16h à 18h : Cercle féminin sacré

"Dans les pas de Marie Madeleine : s'aimer et savoir aimer."

Partage de connaissances traditionnelles sacrées autour de la féminité.

Reconnexion à l'énergie yin et rencontre avec votre essence, sensualité ...

Infos : Ana 07 83 42 50 61 ou euhumanizo@gmail.com / **Tarif :** 65 euros

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



De 20h à 22h : Méditation et bain gong

"Équilibrez vos énergies avant l'arrivée de la pleine lune & de l'éclipse lunaire."

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 1er mars



De 9h à 12h : 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 14h à 16h : Numérologie

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>