



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Février 2026 n° 351

À la rencontre d'Élodie Yoga Nidra & gestion du stress

Un espace pour ralentir, respirer et vous déposer pleinement ✨



Je m'appelle Élodie, je suis professeure de yoga et diplômée en gestion du stress.

J'accompagne celles et ceux qui souhaitent prendre soin d'eux et de leur santé à travers des ateliers dédiés au mieux-être.

Lors de ces moments privilégiés, je vous transmets des outils simples et concrets pour apprendre à mieux gérer le stress au quotidien et retrouver plus de sérénité. Je vous guide également avec douceur et bienveillance dans la pratique du Yoga Nidra.

Le Yoga Nidra est une pratique de relaxation profonde, issue d'une tradition ancestrale, qui permet de relâcher les tensions physiques, émotionnelles et mentales. Il vous amène dans un état de repos profond, entre veille et sommeil, propice au lâcher-prise et à la régénération.

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

Renseignements et inscription : Elodie FEIDT – 06 75 05 50 17 / elodie.feidt@gmail.com

Prochaine date : Le 8 mars de 16h30 à 18h

Tarif : 20 €

Calendrier week-end du 6 au 8 mars 2026

Vendredi 6 mars



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

Maîtrisez les techniques et outils nécessaires à l'animation d'une séance de Do-In...2/3 (Prochaine date : le 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>

Dimanche 8 mars



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

"Une invitation à faire une pause et à prendre soin de son système nerveux "

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>