



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Mars 2026 n° 353

Le centre bouddhiste KTT de Toulon-Hyères a le plaisir d'accueillir lama Guetso au DOJO ESPRIT ZEN

🌸 Soirée exceptionnelle avec Lama Guetso 🌸



« La pratique de Tchenrézi, bouddha de l'Amour et de la Compassion »

Méditer sur Tchenrézi aide à dissiper les voiles de notre Esprit et fait mûrir en nous la compassion.

✨ Enseignement et méditation guidée avec Lama Guetso.

🖥️ Présentiel & Zoom

Plus d'informations : <https://dojo-esprit-zen.fr/meditation-bouddhiste>

Date et horaires : Mercredi 25 Mars 2026 • 19h30–21h30

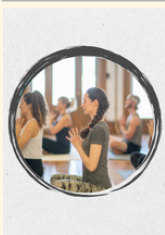
📝 Inscription obligatoire

Renseignements et inscription : toulonhyeres@dhagpo.org / 06 25 36 63 04

Tarifs : 10 € (7 € tarif réduit)

Calendrier du 20 au 22 mars 2026

Vendredi 20 mars



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

Maîtrisez les techniques et outils nécessaires à l'animation d'une séance de Do-In...3/3

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 21 mars



De 9h à 11h : Antigym

"Quand vos yeux voyagent..."

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 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 22 mars



De 9h30 à 12h : Atelier de yoga

" Prāṇa, Axe et Expansion : de la stabilité à la clarté 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 :** Adhérent : 30 € Non adhérent : 40 € / Inscriptions par mail uniquement

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



De 14h à 16h : Cercle féminin sacré

" Matriarcat/Patriarcat : une question d'équilibre "

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 17h à 19h : Relaxo danse

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>