



Besoin d'une pause ?

« Une respiration, un moment suspendu...
la détente s'installe doucement »



Nous vous proposons une **courte visualisation guidée** pour retrouver l'ancrage et la stabilité intérieure :



Inspirée de la tradition taoïste, elle s'appuie sur **l'énergie de l'élément Terre** et soutient le centre du corps, là où se nourrit notre équilibre.

✧ *Prenez deux minutes pour revenir à vous.*

Cette pratique résonne particulièrement avec **l'intersaison**, ce moment de transition où l'on prend soin du centre, du corps et de l'harmonie énergétique.

Envie d'aller plus loin dans cette énergie de recentrage et de stabilité ?

Retrouvez ci-dessous toutes les informations pour participer à notre prochaine **session de Tao des saisons dédiée à l'élément Terre**.

📅 **Vendredis 17 et 24 avril 2026**

Plus d'informations : <https://dojo-esprit-zen.fr/methode-feldenkrais>

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

Tarifs pour les 2 ½ journées : Adhérents : 70 € / Non-adhérents : 80 €

Calendrier week-end du 28 et 29 mars 2026

Samedi 28 mars



De 13h à 19h30 : Tao des 3 trésors (week-end 2/3)

"Faire circuler et transformer l'énergie (Qi) au quotidien"

Avec l'alchimie taoïste, comment raffiner son potentiel d'énergie (Jing), le transformer en force vitale (Qi) et la transmuter en clarté de l'Esprit (Shen).

Infos : Thalie 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com / **Tarif :** 432 euros les 3 week-end

👉 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/tao-des-3-tresors>



De 20h à 22h : Méditation et bain gong

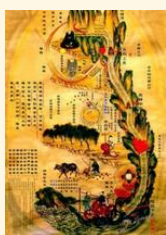
"Équilibrez vos énergies avec le cheval de feu : Puissance, courage, positivité"

Alignez-vous avec les vibrations sonores du Gong 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 29 mars



De 9h à 16h : Tao des 3 trésors (week-end 2/3)

"Faire circuler et transformer l'énergie (Qi) au quotidien"

Avec l'alchimie taoïste, comment raffiner son potentiel d'énergie (Jing), le transformer en force vitale (Qi) et la transmuter en clarté de l'Esprit (Shen).

Infos : Thalie 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com / **Tarif :** 432 euros les 3 week-end

👉 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/tao-des-3-tresors>