



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Avril 2026 n° 355

Les ateliers de Hata Yoga au dojo une pratique pour tous



Enseignant le yoga depuis 20 ans, auprès de tous publics (adultes, enfants, séniors, personnes en situation de handicap), je suis heureuse de proposer ces ateliers au Dojo

J'essaie modestement lors de ces longues séances de 2h30 de faire prendre conscience que le yoga est bien plus qu'une pratique corporelle, que les effets sur le corps sont des « effets secondaires » fort appréciables, certes, qu'il s'agit d'une philosophie de vie et la porte d'entrée vers une transformation de soi plus profonde.

Loin de l'agitation habituelle, en conscience, nous prenons le temps d'intégration nécessaire à toute pratique

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

Calendrier week-end du 4 et 5 avril 2026

Samedi 4 avril



**De 14h à 16h : Méthode Feldenkraï's ®
"La magie des spirales pour le bien-être du dos"**

Bouger redevient naturel et sans effort ! Apaisez vos douleurs articulaires et retrouvez de la fluidité en pratiquant en lenteur et conscience.

Infos : Adeline 06 82 65 72 75 ou mouveslife21@gmail.com / **Tarif :** 32 euros

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

En ce week-end de Pâques nous vous souhaitons
calme, présence et douceur 🌸🕊️