



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Avril 2026 n° 357

---

## Et si vieillir rimait avec vitalité, légèreté et joie ?

**Qi-Gong de jouvence**  
Du lundi 6 au jeudi 9 juillet 2026  
De 9h30 à 12h30



**Nourrir la vie, cultiver la joie,  
préserver son énergie !**  
4 demi journées de pratique :  
Mouvement / Respiration / Concentration

Inscriptions auprès de Thalie  
senskeveil83@gmail.com / 06 14 59 75 57

Dojo Esprit Zen  
766, chemin de terre rouge  
83160 La Valette du Var



Tarif adhérent : 156 €  
Tarif non-adhérent : 176 €

Le **Qi Gong de Jouvence**, c'est bien plus qu'une pratique douce :  
c'est un vrai boost pour ton corps, ton mental et ton énergie.

- En quelques jours, tu vas :
- ✓ relâcher les tensions
  - ✓ retrouver de la fluidité dans le corps
  - ✓ stimuler ta vitalité et ta mémoire
  - ✓ te sentir plus léger(e)... et plus vivant(e)

### Au programme :

- ✨ Do-In (automassages énergisants)
- ✨ Postures clés
- ✨ Les 8 pièces de soie (Ba Duan Jin)
- ✨ Exercices ciblés anti-âge

✨ ✨ Une parenthèse ressourçante  
pour **nourrir la vie et préserver ton énergie, à tout âge.**

**Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/stage-de-qi-gong>

**Date et horaires :** du 6 au 9 juillet 2026 de 9h30 à 12h30

**Renseignements et inscription :** Thalie 06 14 59 75 57 / [senskeveil83@gmail.com](mailto:senskeveil83@gmail.com)

**Tarifs :** 156 € adhérent / 176 € non-adhérent

**⚠ Places limitées, pense à réserver ta place dès maintenant !**

## Calendrier du 17 au 19 et du 24 au 26 avril

---

### Vendredi 17 avril

---



#### De 9h30 à 12h30 : Tao des saisons

"Élément terre" 1/2

2ème partie le vendredi 24/04 de 9h30 à 12h30

Retrouver l'harmonie naturelle en suivant le rythme de la Vie.

Un rendez-vous à chaque saison

**Infos :** Thalie 06 14 59 75 57 ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com) / **Tarif :** 70 € les deux 1/2 journées.

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

---

### Samedi 18 avril

---



#### De 9h30 à 11h30 : Relaxo danse

"L'éclosion"

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](mailto:prana.zen.asso@gmail.com) / **Tarif :** de 25 à 30 euros

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

---

### Vendredi 24 avril

---



#### De 9h30 à 12h30 : Tao des saisons

"Élément terre" 2/2

Retrouver l'harmonie naturelle en suivant le rythme de la Vie.

Un rendez-vous à chaque saison

**Infos :** Thalie 06 14 59 75 57 ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com) / **Tarif :** 70 € les deux 1/2 journées.

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

---

## Samedi 25 avril

---



### De 9h à 11h : Antigym

"Quand votre colonne se délie..."

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](mailto:moniquenait3@gmail.com) / **Tarif :** 35 euros

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

---

## Dimanche 26 avril

---



### De 9h30 à 12h : Atelier de yoga

"Un atelier pour ouvrir le cœur, apaiser le souffle et revenir à l'essentiel. "

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](mailto: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 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](mailto:sophiecarniaux@gmail.com) / **Tarif :** 5 constellants (90 €) – 7 représentants min. (participation libre)

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