



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Mai 2026 n° 358

Escale estivale

« Un thème par jour autour du Shiatsu »

Offrez-vous une parenthèse ressourçante au cœur de l'été,
dédiée au bien-être du corps et à l'harmonisation de l'énergie.

Escale estivale autour du shiatsu

Du 11 au 14 juillet 2026, de 9h à 16h



Un thème par jour :

Shiatsu visage bien-être et esthétique / Tensions et douleurs du dos
Circulation des jambes / Cervicales et trapèzes

Inscriptions auprès de Thalie

senseneveil83@gmail.com / 06 14 59 75 57

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



Tarif adhérent : 288 €
Tarif non-adhérent : 308 €

Cette escale estivale autour du shiatsu est une invitation à explorer différentes approches pour soulager des maux fréquents du quotidien avec des outils précis et adaptés.

Au fil de ces quatre journées,
nous aborderons plusieurs thématiques essentielles à votre bien-être.

Plus d'informations : <https://dojo-esprit-zen.fr/shiatsu-stage-dete>

Date et horaires : Du 11 au 14 Juillet 2026, de 9h à 16h

Renseignements auprès de Thalie : 06 14 59 75 57 / senseneveil83@gmail.com

Tarif adhérent : 288 € / Tarif non-adhérent : 308 €

Calendrier du 02 Mai 2026

Samedi 02 Mai



De 16h30 à 18h : Atelier Gestion du Stress & Yoga Nidra

Atelier accessible à toutes et tous.

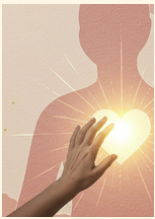
Inscrivez-vous dès maintenant et accordez-vous un temps précieux pour ressourcer votre corps et clarifier votre esprit

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>

Calendrier du 08 au 10 Mai 2026

Vendredi 08 Mai



Enfant intérieur et constellation prénatale

3 jours : Les 8 mai (de 9h à 18h), 9 mai (de 12h à 18h) et 10 mai 2026 (de 9h à 18h). Avec le Dr Gérard Fossat, Institut Lienspsy (fondateur de la FFPCS)

Revenir aux sources, à soi, à notre conception, notre naissance et notre enfant intérieur.

Infos : Sophie 06 17 47 15 90 ou sophiecarniaux@gmail.com / **Tarif :** 280 € les 3 jours

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

Samedi 09 Mai



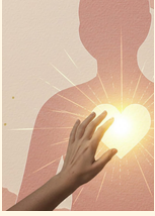
De 15h à 17h : Antigym

"Connexion épaule/hanche - Les diagonales du corps"

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>



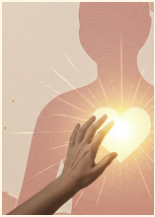
Enfant intérieur et constellation prénatale

3 jours : Les 8 mai (de 9h à 18h), 9 mai (de 12h à 18h) et 10 mai 2026 (de 9h à 18h). Avec le Dr Gérard Fossat, Institut Lienspsy (fondateur de la FFPCS)
Revenir aux sources, à soi, à notre conception, notre naissance et notre enfant intérieur.

Infos : Sophie 06 17 47 15 90 ou sophiecarniaux@gmail.com / **Tarif** : 280 € les 3 jours

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

Dimanche 10 Mai



Enfant intérieur et constellation prénatale

3 jours : Les 8 mai (de 9h à 18h), 9 mai (de 12h à 18h) et 10 mai 2026 (de 9h à 18h). Avec le Dr Gérard Fossat, Institut Lienspsy (fondateur de la FFPCS)
Revenir aux sources, à soi, à notre conception, notre naissance et notre enfant intérieur.

Infos : Sophie 06 17 47 15 90 ou sophiecarniaux@gmail.com / **Tarif** : 280 € les 3 jours

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