



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Mai 2026 n° 359

Inédit au dojo La Leibthérapie

« *La conscience du corps que l'on est* »

La Leibthérapie est une discipline corporelle basée sur un toucher éthique et conscient. Ainsi le corps se "re-trouve" peu à peu dans un espace de liberté intérieure bienfaisant.

LEIBTHERAPIE

Une autre vision du corps

Dimanche 07 juin 2026
9h00 - 17h30

Dojo Esprit Zen
La Valette du Var


Coût: 60 €

Informations & Réservations

Georges Vigier : 06 50 45 60 04 accueiltherapie@gmail.com

La conscience du corps que l'on est et non plus seulement du corps que l'on a, génère ainsi en soi un sentiment pacificateur, équilibrant et ressourçant avec soi-même avec autrui, avec la Vie.

Dimanche 07 Juin 2026 de 9h00 à 17h30

 Informations et réservations auprès de Georges Vigier

 accueiltherapie@gmail.com |  06 50 45 60 04

Soirée exceptionnelle avec Lama Kunkyab Bernard

« Développement de la Compassion »



Dans ce monde actuel violent où il y a beaucoup de souffrances, lama Kunkyab nous expliquera qu'il existe des méthodes apaisantes pour cultiver la compassion, telles que la méditation et les actions altruistes.

✨ Enseignement et Méditation par Lama Kunkyab Bernard

17 Mercredi 3 Juin 2026 • 19h30-21h30

Présentiel & Zoom

10 € (7 € tarif réduit)

📍 Dojo Esprit Zen - La Valette du Var

📝 Inscription obligatoire

✉ toulonhyeres@dhagpo.org | ☎ 06 25 36 63 04

🌐 <https://dojo-esprit-zen.fr/meditation-bouddhiste>

Tao des saisons

« Ça commence bientôt »



En été, le tao des saisons se concentre sur l'énergie du cœur et de l'intestin grêle.

Cette période de l'année est idéale pour nourrir la joie, l'amour, et l'expression personnelle, des émotions et des états d'esprit qui correspondent à la chaleur et à la luminosité de cette saison.

Nous vous proposons une approche immersive de 6 heures, répartie sur 2 jours, pour découvrir comment harmoniser votre énergie avec celle de l'été.

Il reste encore quelques places, contactez-nous !

📅 Dates et horaires : les vendredis 5 et 12 juin, de 9h30 à 12h30

🌿 Plus d'infos : <https://dojo-esprit-zen.fr/tao-des-saisons>

📝 Renseignements et inscription : Thalie

Tarifs : Adhérents SEE : 70€ par élément (soit 3 fois 2 heures)

Non-adhérent : 80€

Calendrier week-end du 16 et 17 Mai 2026

Samedi 16 Mai



De 15h à 17h : Cercle féminin sacré

"Pour un vrai Éveil du corps depuis la « sources de sources » de la Féminité : Le bassin et l'utérus !"

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 :** 45 euros

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

Dimanche 17 Mai



De 9h30 à 12h : Atelier de yoga

"De l'élan du printemps à l'immobilité intérieure. Souffle, expansion et méditation"

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>

Calendrier du samedi 23 Mai 2026

Samedi 23 Mai



De 14h à 16h : Méthode Feldenkraïš ®

"Et si vos tensions ne venaient pas uniquement de votre 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-feldenkraish>