



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Mai 2026 n° 360

---

## STAGE DE QI-GONG DE JOUVENCE

Face au succès rencontré par notre stage de jouvence du 6 au 9 juillet, désormais complet, nous avons le plaisir de vous proposer une nouvelle session sur le même thème, organisée du 15 au 18 juillet 2026.

✿ QI GONG DE JOUVENCE ✿

Rejoignez-nous  
pour 4 matinées de pratique :



Mouvement    
Respiration   
Concentration 

SENS EN ÉVEIL 

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)

Les places sont limitées, pensez à réserver votre participation dès maintenant 🐉

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

Date et horaires : du 15 au 18 juillet 2026 de 9h30 à 12h30

Renseignements et inscription : Thalie 06 14 59 75 57 / [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

Tarifs : 156 € adhérent / 176 € non-adhérent

## Week-end du 29 au 31 Mai 2026

---

Vendredi 29 Mai

---



**De 9h à 16h : Formation shiatsu**  
**"Traitement et cas pratiques"**

Intégrer ses connaissances pour réaliser un shiatsu adapté au profil énergétique du receveur (jusha).

Infos : Thalie 06 14 59 75 57 ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

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

---

## Samedi 30 Mai

---



### De 09h30 à 11h30 : Relaxo danse

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>

---



### De 13h à 19h30 : Formation shiatsu "Étude des méridiens"

Identifier les 12 méridiens et leurs fonctions selon l'approche énergétique orientale pour un shiatsu bien-être plus ciblé.

**Infos :** Thalie 06 14 59 75 57 ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

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

---



### De 20h à 22h : Méditation et bain gong

Rejoignez moi pour cette soirée méditation et bain de gong pour connectez avec l'énergie shakti à l'intérieure!! Nous ferons des exercices de respiration, des méditations mantras et nous terminerons par une longue relaxation aux sons guérisseurs du gong.

**Renseignements et inscription :** Lynn THIRY 07 81 37 63 70 ou [lynnthiry@gmail.com](mailto:lynnthiry@gmail.com)

**Tarifs :** 25 euros

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

---

## Dimanche 31 Mai

---



### De 09h00 à 16h00 : Formation shiatsu "Étude des méridiens"

Identifier les 12 méridiens et leurs fonctions selon l'approche énergétique orientale pour un shiatsu bien-être plus ciblé.

**Infos :** Thalie 06 14 59 75 57 ou [senseneveil83@gmail.com](mailto:senseneveil83@gmail.com)

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

---



## De 16h30 à 20h30 : Constellations de groupe

Vous aurez l'occasion de placer votre système familial et de mettre en lumière les nœuds systémiques qui vous entravent.

**Infos :** Sophie 06 17 47 15 90 ou [sophiecarniaux@gmail.com](mailto:sophiecarniaux@gmail.com) / **Tarif :** Consteller : 70 € / Représenter : 40 €

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

## Week-end du 05 au 07 Juin 2026

---

### Vendredi 05 Juin

---



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

"Le feu"

**Voir la publication en cliquant ici** 👉  

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 06 Juin

---



#### De 10h à 12h : Kundalini yoga

"Retrouvez votre sommeil !!! "

Grâce au yoga kundalini, la respiration et les médiations, nous travaillerons à libérer le stress et émotions et soutenir le système nerveux pour retrouver un sommeil profond, guérissant et rajeunissant.

**Infos :** Lynn 07 81 37 63 70 ou [lynnthiry@gmail.com](mailto:lynnthiry@gmail.com) / **Tarif :** 25 euros

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



---

#### De 14h à 16h : Méthode Feldenkrais®

"Améliorez les mobilités de votre nuque en jouant avec votre visage"

Lors de cet atelier, nous explorerons en douceur les muscles du visage, souvent sollicités sans que nous en ayons conscience.

**Infos :** Adeline 06 82 65 72 75 ou [mouveslife21@gmail.com](mailto:mouveslife21@gmail.com) / **Tarif :** 32 euros

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

---



### **De 16h30 à 18h00 : Nidra et gestion du stress**

Un moment pour se déposer, respirer et se retrouver

Cet atelier est une invitation à ralentir, à revenir à soi et à se reconnecter pleinement à l'instant présent.

**Infos :** Élodie 06 75 05 50 17 ou [elodie.feidt@gmail.com](mailto:elodie.feidt@gmail.com) / **Tarif :** 20 euros

👉 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/nidra-et-gestion-du-stress>

---

## **Dimanche 07 Juin**

---



### **De 09h00 à 17h30 : 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.

📄 **Informations et réservations** auprès de Georges Vigier

✉ [accueiltherapie@gmail.com](mailto:accueiltherapie@gmail.com) | ☎ 06 50 45 60 04