



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Juin 2026 n° 361

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.



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

Tarifs : 156 € adhérent / 176 € non-adhérent

Calendrier week-end du 12 au 14 Juin 2026

Vendredi 12 Juin



De 9h30 à 12h30 : Tao des saisons
"Le Feu"

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 / Tarif : 70 € les deux 1/2 journées.

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

Dimanche 14 Juin



De 9h30 à 12h : Atelier de yoga
"Le souffle pour unifier corps et esprit"

Pranayamas (souffles), asanas (postures d'ancrage) 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>



De 15h à 17h : Cercle féminin sacré
C'est l'étape final !

Une invitation à « Plonger en Soi » à travers des outils comme l'art, la créativité et pourquoi pas, la sexualité. Vus comme des véhicules isolés ou interdépendants, ils restent des moyens d'expression pour la Femme.

Infos : Ana 07 83 42 50 61 ou euhumanizo@gmail.com / Tarif : 65 euros

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



De 18h à 20h : 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

Tarif : de 25 à 30 euros

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

Calendrier week-end du 19 Juin 2026

Vendredi 19 Juin



De 18h à 18h : Sophrologie

Découvrez la respiration consciente, la détente et la visualisation pour atteindre le bien-être.

Infos : Alexandra 06 86 85 31 34 ou alexandra.schlick8383@gmail.com / Tarif : 13 euros

➡ Plus d'informations : <https://dojo-esprit-zen.fr/sophrologie>

Copyright © 2014 Dojo Esprit Zen, Tous droits réservés.

Dojo Esprit Zen, 766 chemin de terre rouge, Imm. Le Plein Sud, 83160 La Valette du Var

www.dojo-esprit-zen.fr

dojoespritzen@gmail.com

06 14 59 75 57

[désinscription de la liste d'envoi](#)

This email was sent to <<Adresse Mail>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Dojo Esprit Zen · chemin de terre rouge. Immeuble Le Plein Sud · La Valette du Var 83160 · France

