



DOJO ESPRIT ZEN

Édition Juin - Juillet 2026 n° 362

Les filles de Jade

Stage de Qi-Gong cet été au Dojo

Stage de Qi-Gong Les filles de Jade

Du 11 au 14 août 2026
De 9h30 à 12h30

douceur, vitalité, féminité



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 : 156 €
Tarif non-adhérent : 176 €

🌿 Et si vous vous accordiez quelques matinées rien que pour vous ? 🌿

Cet été, découvrez le stage de **Qi-Gong "Les Filles de Jade"**, une invitation à cultiver la **douceur, la vitalité et la féminité** à travers une pratique ancestrale favorisant l'équilibre du corps et de l'esprit. Pendant 4 matinées, laissez-vous guider dans un espace de bien-être, de détente et de ressourcement.

✨ Un rendez-vous privilégié pour prendre soin de votre énergie, ralentir le rythme et vous reconnecter à vous-même.

📅 Du 11 au 14 août 2026

🕒 De 9h30 à 12h30

📍 Dojo Esprit Zen – La Valette-du-Var

👤 Inscriptions auprès de Thalie

📧 senseneveil83@gmail.com

📞 06 14 59 75 57

💰 156 € adhérent | 176 € non-adhérent

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

🌸 Les places sont limitées, pensez à réserver votre place dès maintenant ! 🌸

Les parenthèses enchantées

14^{ème} éditions - Eté 2026

LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES

DES ATELIERS "DÉCOUVERTE" QUI ALLIENT DÉTENTE ET CONNAISSANCE



ATELIER DE 2H SUR INSCRIPTION : 5€

DOJO ESPRIT ZEN

ÉTÉ 2026 - LA VALETTE DU VAR



🌿 Et si cet été devenait une véritable parenthèse pour vous ?

Tout l'été, le DOJO ESPRIT ZEN vous ouvre les portes de ses ateliers découverte : des moments uniques mêlant détente, bien-être et exploration de soi ✨

Prenez le temps de ralentir...
Respirer profondément...
Relâcher les tensions...
Et vous reconnecter à l'essentiel.

🧘 Yoga • Méditation • Shiatsu • Sophrologie • Qi

Gong • Constellations familiales • Méthode Feldenkrais® ...

Des approches accessibles à tous, à expérimenter dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

- 👉 Aucun prérequis
- 👉 Ateliers de 18h à 20h
- 👉 Tarif découverte : 5 € l'atelier

📍 Dojo Esprit Zen

766 chemin de Terre Rouge, 83160 La Valette-du-Var

✍ Inscription en ligne via HelloAsso ➡ [Cliquez-ici](#)

📞 Besoin d'aide ? 06 28 28 68 63

Ne ratez pas nos jeux concours !

Chaque samedi sur les réseaux !



🎁 Cet été, tentez de gagner votre place ! 🎁

Tout au long de l'été, nous vous donnons rendez-vous chaque **samedi sur nos pages Facebook et Instagram** pour participer à nos jeux concours et tenter de remporter des places offertes pour les ateliers des **Parenthèses Enchantées** et nos stages bien-être.

✨ Une belle occasion de découvrir le Yoga, la Sophrologie, le Qi Gong, la Méthode Feldenkrais®, les Constellations familiales et bien d'autres pratiques dans un cadre chaleureux et bienveillant.

📱 Suivez-nous, participez et croisez les doigts... votre prochaine parenthèse bien-être est peut-être à portée de clic !

📷 [Page Instagram](#) / 📘 [Page Facebook](#)

Calendrier week-end du 28 Juin 2026

Dimanche 28 Juin



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 sophiecamiaux@gmail.com / Tarif : 5 constellants (90 €) – 7 représentants min. (participation libre)

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

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

