

Saison 2026/2027



Dojo Esprit Zen

Techniques d'harmonisation
Corps/Esprit



Cours, stages, formations
et soins individuels

766 chemin de Terre Rouge - Le Plein Sud

83160 LA VALETTE DU VAR

Tel : 06 14 59 75 57

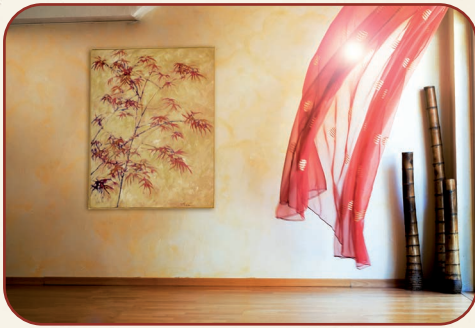
WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR

DOJO ESPRIT ZEN,

Un lieu pour se reconnecter, se former et s'épanouir

Depuis plus de 24 ans, le Dojo Esprit Zen, situé à La Valette-du-Var, est un espace dédié au bien-être, à la conscience du corps et à l'éveil intérieur.

Nous avons le plaisir d'y accueillir des intervenants passionnés qui partagent des pratiques issues des traditions orientales et occidentales, dans un esprit d'ouverture, de respect et de transmission.



Le Dojo Esprit Zen vous propose toute l'année :

- Soins individuels
- Cours collectifs hebdomadaires
- Stages thématiques et ateliers saisonniers
- Formations certifiantes

Un lieu simple et inspirant pour se reconnecter à soi, apaiser le mental, renforcer le corps et cultiver la présence.

Ateliers énergétiques	p 4
Bien-être en parcours cancer	p 5
Constellations familiales & systémiques	p 6
Danses sacrées	p 7
Gymnastique NeuroMotrice	p 8
Hatha yoga	p 9
Kundalini yoga	p 10
Magnétisme Ancestral	p 11
Décodage biologique	p 11
Maternité & shiatsu	p 12
Méditation & Bain de Gong	p 13
Méditation Bouddhiste	p 14
Méditation de pleine conscience	p 15
Méthode Feldenkrais®	p 16
Pilates - Antigym®	p 17
Qi gong & tai-chi	p 18
Shiatsu bien-être	p 19
Shiatsu prévention	p 20
Énergéticien shiatsu	p 21
Reiki	p 22
Relaxo-danse	p 23
Sophrologie	p 24
Tao des 3 trésors	p 25
Yoga Nidra et gestion du stress	p 26
Yin yoga	p 27
Planning	p 28
Soins individuels	p 30

ATELIERS ÉNERGETIQUES

Des formats courts pour découvrir des pratiques simples et efficaces. Accessible à tous, en toute sérénité. 1 atelier par mois samedi de 9h30 à 12h30

Initiation au massage Thaï

Découvrez les bases du massage thaï traditionnel à travers pressions et étirements pratiqués sur le corps en position dorsale. Puis approfondissez avec le travail en position ventrale.

1^{ère} partie : Samedi 21 novembre 2026

2^{ème} partie : Samedi 5 décembre 2026

Initiation à la relaxation Coréenne

Une approche douce par bercements et vibrations favorisant le lâcher-prise et la libération des fascias.

Samedi 6 février 2027

Respiration Hypopressive

Une méthode respiratoire associant posture et apnée pour renforcer la sangle abdominale sans affaiblir le périnée. Samedi 13 mars 2027

Feng Shui : Découvrez les principes essentiels du Feng Shui pour harmoniser votre habitat et favoriser un mieux-être au quotidien. Samedi 3 avril 2027

Les ondes de forme

Explorez les effets énergétiques des différentes formes et structures pour mieux comprendre leur potentiel et les utiliser efficacement. Samedi 22 mai 2027

Tarif : 39 € adhérent – 49 € non adhérent (par atelier)

Thalie VITRY

Tél : 06 14 59 75 57

Courriel : dojespritzen@gmail.com

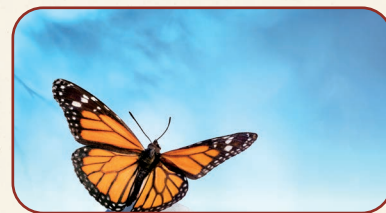
ATELIERS DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

Pour les personnes en parcours cancer

Une parenthèse de douceur, d'écoute et de soutien pour respirer, relâcher les tensions et retrouver un peu d'harmonie entre le corps et l'esprit.

Ils sont organisés en partenariat avec les associations locales dans un esprit de partage, de soutien et de bienveillance.

Spécialement dédiés aux personnes en parcours cancer et aux aidants, ces rendez-vous offrent un espace apaisant pour prendre soin de soi, à son rythme, dans un cadre doux et respectueux.



Ces ateliers gratuits sont proposés bénévolement par les intervenants qualifiés du Dojo autour d'une quinzaine de pratiques et chaque atelier invite à vivre un moment de pause, de respiration et de détente, grâce à des pratiques corporelles, énergétiques ou méditatives adaptées.

Cours hebdomadaires

Le lundi de 15h15 à 16h15 - Programme détaillé des ateliers et contacts des intervenants disponibles sur le site internet

Sandrine JACQUEL

Initiatrice et coordinatrice du projet
Praticienne certifiée en Shiatsu et spécialisée en cancérologie

Tel : 06 28 28 68 63

Courriel : lesetoilesdushiatsu@gmail.com

CONSTELLATIONS FAMILIALES ET SYSTÉMIQUES

Nous appartenons à une famille et portons, souvent à notre insu, une part de son histoire. Certaines loyautés inconscientes peuvent nous maintenir dans des schémas répétitifs ou des blocages.



La constellation familiale met en lumière ces dynamiques cachées et ouvre un chemin de compréhension. En mobilisant le corps, les ressentis, le regard, l'écoute et la parole émergent de nouveaux repères intérieurs et un ancrage profond du changement.

Séances collectives : de 13h à 19h les: 20/09 - 25/10
29/11 - 13/12 - 30/01 - 21/03 - 30/05 - 26/06

Tarif : Constellation : 90 € - Représentant dès 20€

Groupe de travail de 8 à 10 personnes.

Un accompagnement sur l'année alternant constellations personnelles et places de représentant. La stabilité du groupe favorise confiance, sécurité et profondeur du travail. Dimanche 16h30 et samedi 17h les : 19/09 - 11/10
28/11 - 16/01 - 27/02 - 14/03 - 11/04 - 05/06
Me contacter pour intégrer le groupe.

Envie d'approfondir cette approche ?

Des ateliers de transmission sont proposés.

Sophie CARNIAUX

Intervenante en Constellations Familiales en groupe, en individuel et en entreprise (certifiée Lienspsy), Spécialiste en Shiatsu (certifiée Iokai Shiatsu et SPS)

Tél : 06 17 47 15 90

Courriel : sophiecarniaux@gmail.com

DANSES SACRÉES

Un chemin vers l'être

Dances et mouvements sacrés de Samara

Cette pratique unit danses, mouvements, musiques et chants sacrés et rétablit l'harmonie ainsi que la fluidité, autant du corps que de l'esprit

- Elle invite au lâcher prise
- Nourrit la confiance en soi
- Développe la maîtrise de soi
- Stimule la créativité

Un art du mouvement dansé qui révèle en soi un espace de joie de vivre et de liberté.

Une belle rencontre avec le sacré en soi !



2 vendredis par mois de 19h30 à 21h

Pour tout niveau, amateur, néophyte ou prof de danse.

Tarif : 20€ - 1h30

Engagement de septembre à décembre, puis de janvier à mars, et enfin d'avril à juin

kamala PARACK

Professeure de Yoga de Samara et de danses sacrées, Praticienne énergétique certifiée par la Libre Université du Samadeva

Tél : 06 61 52 12 35

Courriel : kamala.parack@hotmail.com

GYMNASTIQUE NEUROMOTRICE

Cette pratique propose une immersion dans les fondements du Brain Gym®, une approche éducative basée sur le mouvement qui favorise l'intégration du corps et de l'esprit.

À travers des exercices simples et accessibles, vous découvrirez comment (re)stimuler vos capacités



naturelles, améliorer votre concentration et retrouver davantage de fluidité dans votre quotidien.

Développée à partir des travaux en éducation-kinésiologie et en neurosciences, cette méthode est aujourd'hui utilisée dans de nombreux domaines : apprentissage, développement personnel, sport, accompagnement professionnel et gestion du stress.

À travers ce parcours, vous apprendrez comment :

- Améliorer la concentration, l'attention et la mémorisation.
- Réduire les tensions physiques et émotionnelles qui limitent votre potentiel.
- Retrouver plus d'aisance dans vos apprentissages, votre communication et vos performances.

Cours bimensuels

Les lundis semaine impaire - 16h30 - 17h30

Tarif: 19€ /cours

Marilyn PAPASSIN

Kinésiologue certifiée par l'EKTC

Tél: 07 87 00 16 99

Courriel : mpapassin.kinesio@outlook.fr

HATHA YOGA ATELIERS

Le Hatha Yoga traditionnel est une voie d'équilibre et de transformation. Par le souffle, les postures, l'attention et le silence, il harmonise le corps, apaise le mental et recentre l'être. C'est une invitation à ralentir, à respirer, une pratique de présence, de souffle et d'alignement intérieur.



Un atelier de 2h30 offre le temps rare d'approfondir la pratique, ralentir, se déposer et retrouver une présence plus stable, plus consciente, plus vivante et d'aller au-delà du rythme quotidien.

Planning des ateliers :

En petits groupes de 9h30 à 12h : Dimanches 20 septembre, 18 octobre, 15 novembre, 13 décembre, 17 janvier, 14 février, 21 mars, 11 avril, 30 mai, 13 juin

Tarif : Adhérent : 30 € Non adhérent : 40 €
Adhésion annuelle (une seule par famille) 20 €

Martine PROTO

Professeure diplômée de Hatha Yoga et de Yoga pour enfants, formée au Yoga Nidra et au massage traditionnel Ayurvédique (Pondichéry-Inde), passionnée par l'approche et la philosophie indienne.

Tél : 06 07 60 15 70

Courriel : akasha.yoga83@gmail.com

KUNDALINI YOGA

Le Kundalini yoga est considéré comme un yoga de «l'éveil de la conscience» car il permet de se connecter avec son vrai soi pour réaliser son plus grand potentiel.

Il augmente le flux d'énergie dans le corps afin de soulager la douleur et les blocages d'énergie, créer un équilibre entre les chakras et améliorer la santé physique et émotionnelle.



Cette forme de yoga intègre des mouvements actifs avec des techniques de respiration, des méditations et des mantras. Ce yoga est accessible à tous !

Cours hebdomadaires

Lundis : de 19h15 à 20h30

Jeudis : de 9h00 à 10h15

En présentiel et en direct sur zoom!

Tarif : 15 €/ cours

Forfait annuel (396 €) pour 1 cours/semaine,

Forfait trimestriel et bihebdomadaire possible

+ 20 € d'adhésion

Ateliers Kundalini Yoga à thème : 3 octobre, 28 novembre + dates à venir pour 2027 - Tarif : 30 €

Lynn THIRY

Professeure de Kundalini yoga certifiée par KRI en 2008, Lynn propose des cours de kundalini yoga en collectif et des ateliers.

Tél: 07 81 37 63 70

Courriel : lynnthiry@gmail.com

MAGNÉTISME ANCESTRAL

Vous vous interrogez sur cette pratique millénaire ? Découvrez le geste originel qui soulage, que vous portez déjà en vous.

Loin des théories complexes, le magnétisme ancestral est une fonction naturelle du vivant pour apaiser et prendre soin de vous et de vos proches.

DÉCODAGE BIOLOGIQUE

Complétez votre démarche en apprenant à lier les maux physiques et émotionnels. Derrière chaque tension, blocage ou symptôme se cache une émotion mal vécue. Le décoder permet d'ajuster votre conscience pour s'en libérer.



Groupe de travail de 10 personnes maximum.

Pour respecter et écouter les besoins de chacun.

Ces ateliers pratiques de 3h vous reconnectent à vos capacités innées et vous redonnent toute votre autonomie.

Les ateliers

Magnétisme: 4 oct. - 6 juin (14h-17h)

Décodage: 18 oct. (14h-17h) - 6 juin (10h-13h)

Tarif : 40 € /atelier de 3h

Sabryna BeautySpirit

Thérapeute psychocorporelle, hypnothérapeute, magnétiseuse. Experte dans l'accompagnement par le corps et l'esprit depuis plus de 10 ans, je vous transmets un savoir-faire épuré et accessible à tous

Tél : 06 58 11 38 49

Courriel : bspirit.sabryna@gmail.com

MATERNITÉ ET SHIATSU

Shiatsu

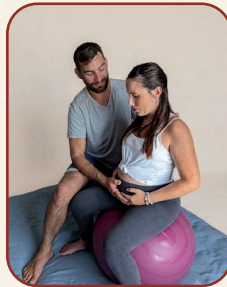
Pratique japonaise basée sur des pressions douces le long des méridiens énergétiques. Le Shiatsu aide à soulager les tensions, apaiser le stress et soutenir l'équilibre physique et émotionnel pendant la grossesse et après la naissance.

Massage prénatal & pour toutes les femmes

Un soin enveloppant spécialement conçu pour la femme enceinte. Il soulage les tensions du dos, du bassin et des jambes, favorise la circulation, améliore le sommeil et procure une profonde détente.

Shiatsu et accouchement

Un atelier en couple pour apprendre des gestes simples, des points d'acupression et des techniques de soutien afin d'accompagner sereinement le travail et la naissance.



Shiatsu bébé et enfants

Un moment privilégié pour renforcer le lien parent-enfant et accompagner naturellement les petits inconforts du quotidien. Une séance adaptée à leur âge ainsi qu'à leur développement moteur.

Sandrine Jacquél

Praticienne certifiée en Shiatsu – Titre RNCP Spécialisée en périnatalité afin de soutenir les femmes et les familles à chaque étape : grossesse, accouchement et post-partum.

Tel : 06 28 28 68 63

Courriel : lesetoilesdushiatsu.com

MÉDITATION & BAIN DE GONG

Cette soirée thématique vous est proposée généralement autour de la pleine lune à travers des méditations mantra et un voyage aux sons harmonieux du Gong.

Bain de Gong

Le gong est un instrument ancien utilisé pour la guérison du corps à tous les niveaux. Il stimule le système nerveux parasympathique pour produire un état de relaxation profonde. Les vibrations du gong permettent d'ouvrir et d'équilibrer le flux d'énergie dans les chakras et peuvent libérer l'énergie bloquée entre eux. C'est le moment pour le corps et l'esprit de se détendre et de guérir.



Planning des soirées

De 20h à 22h : 26 septembre - 17 octobre

14 novembre - 12 décembre - 23 janvier - 13 mars - 22 mai

Tarif : 30 € sur réservation

Lynn THIRY

Professeure de Kundalini Yoga et Praticienne Gong certifiée. Lynn propose des séances individuelles et thérapeutiques de bain de gong, des ateliers gong et des cours de Kundalini yoga en collectif et privé.

Tel : 07 81 37 63 70

Courriel : lynnthiry@gmail.com

MÉDITATION BOUDDHISTE

Cette pratique ouverte à tous est organisée par l'association KTT Toulon-Hyères, centre d'études et de Méditation bouddhiste.



Méditation guidée de Shīne ou « Calme mental »

Mercredi de 19h30 à 20h30.

La Méditation de SHINE ou calme mental, issue de la tradition bouddhiste tibétaine, est très ancienne. Elle résulte de l'union de la détente et de la vigilance. Elle permet d'apaiser le flot des pensées, de se libérer de l'emprise des émotions et de demeurer dans un état détendu et ouvert. La méditation est guidée par un membre de notre association formé pour cela.

Pratique de Tchenrezi

Mercredi de 20h30 à 21h. Elle nous aide à développer la Sagesse en faisant mûrir l'Amour et la Compassion.

Le mantra « Om Mani Peme Houn » lui est associé.

Chaque année, le KTT organise la venue de plusieurs lamas qualifiés qui dispensent des enseignements sur la philosophie bouddhiste.

Tarif : adhésion annuelle de 25 à 55 € et participation aux séances de 7 à 12 € par mois, selon revenus. Vous pouvez venir jusqu'à trois fois sans adhérer pour voir si la méditation telle qu'on la pratique vous convient. Ces activités sont accessibles à tous ceux qui, bouddhistes ou non, recherchent l'apaisement de l'esprit par des pratiques méditatives.

Tél : Michèle : 06 25 36 63 04

ou Bernard : 06 19 13 55 36

Courriel : toulonhyeres@dhagpo.org

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

La méditation de pleine conscience est laïque. Elle vise à se reconnecter à soi et à comprendre l'agitation mentale due à nos pensées et à les dompter.



Je vous invite à développer une présence attentive à l'instant présent, à cultiver plus de calme, de stabilité intérieure et une meilleure gestion des émotions. La force du groupe est un atout majeur pour vous saisir des outils à réinvestir dans votre quotidien.

Pratique collective

Tous les lundis de 10h30 à 11h30 et les jeudis de 20h à 21h.

Les séances s'adressent à tous les niveaux.

Mon objectif étant de m'adapter à vos besoins et de vous fournir les outils pour apprendre à méditer au quotidien.

Tarif : Engagement au trimestre (tarifs en fonction du nombre de séances au trimestre soit 12 € la séance avec la possibilité de rattraper 2 cours manqués) - 14 € / séance à l'unité - 11 € / séance pour les étudiants sur présentation de la carte étudiant

Virginie MAURIN

Professeure certifiée de méditation de pleine conscience. Formée selon la méthode Eline Snel « Calme et attentif comme une grenouille » auprès des 4-12 ans. Propose également des séances individuelles personnalisées et des séances en groupe privé.

Tél : 06 81 19 96 66

Courriel : gabnini42@gmail.com

MÉTHODE FELDENKRAIS®

La méthode Feldenkrais® sollicite le système neuromusculaire afin de mieux organiser la mobilité corporelle et soulager les tensions récurrentes.

En pratique collective, vous êtes guidés pour réaliser des séquences de mouvements avec lenteur afin de décomposer un schéma fonctionnel (ex : engagement du bassin dans la marche, organisation de la nuque, etc.). La technique s'adapte à tous.



Dates des ateliers thématiques de 2h

Samedis 19 sept, 17 oct, 14 nov, 16 janv, 13 fev, 20 mars, 10 avril, 29 mai

Tarif : 32 €

Adeline FRANÇOIS

Praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais® depuis 2011. Elle est aussi coach sportif diplômée, sport sur ordonnance, sport adapté, formée et certifiée en Hatha Yoga traditionnel, méthode Pilates, danse-thérapie, massages bien-être, hypnothérapeute et énergéticienne en Shiatsu.

Tél : 06 82 65 72 75

Courriel : mouveslife21@gmail.com

ANTIGYM®

La méthode de Thérèse Bertherat

Par ses mouvements subtils, précis, amusants et parfois déroutants, cette méthode vous invite à découvrir votre corps, à l'habiter et lui permettre d'acquérir un bien-être général et durable.

Ateliers thématiques

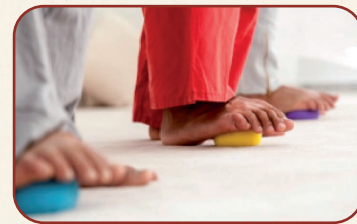
De 2h le samedi de 9h à 11h

19/9 - 3/10 - 14/11 - 12/12

16/1 - 13/2 - 20/3 - 10/4

29/5 - 12/6

Tarif : 35 €



PILATES

La méthode PILATES est un ensemble d'exercices évolutifs, accessibles à tous, permettant de construire une musculature profonde afin d'améliorer la posture et de favoriser l'équilibre du corps..

Cours hebdomadaires

Lundi de 14h à 15h (sauf vacances scolaires)

Tarif : 14€ la séance ou 65€ pour 5 séances

Monique NAIT

Educatrice D.E. Activités Physiques pour Tous

Praticienne certifiée ANTIGYM® - PILATES

Massage Amma assis - Rééquilibrage énergétique

Praticienne Shiatsu Bien-être

Tél : 06 07 72 50 62

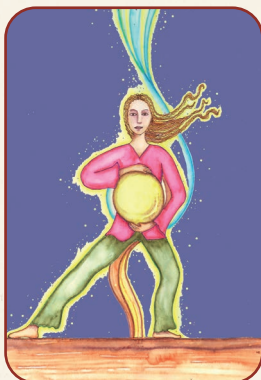
Courriel : moniquenait3@gmail.com

QI GONG – TAI CHI & DO-IN

Énergie • Équilibre • Vitalité

Découvrez le Qi Gong Tai Chi de l'Oie Sauvage « Spirales et Trépieds », une pratique aux mouvements souples et ondulants, inspirés du vivant, où souffle, ancrage et énergie circulent comme un courant fluide et continu.

Associé au Do-In et aux points d'acupression, il invite, au fil des saisons, à cultiver détente, vitalité et harmonie intérieure.



Cours hebdomadaires d'1h15

Mardi : 10h - 11h30 - 17h30

Mercredi : 10h30 - 17h45

Judi : 10h45 - 14h45

Tarif : 300 € l'année

+ 30 € d'adhésion

Stages qi gong Wu Dang !

Né dans le secret des monastères des montagnes sacrées de Wu Dang, ce Qi Gong aérien unit souffle, intention et mouvement dans une pratique fluide et harmonieuse, cultivant vitalité, sérénité et longévité.

3 vendredis de 9h30 à 12h30 :

8 et 22 janvier - 12 février 2027

Tarif adhérent : 117 €

Thalie VITRY

Énergéticienne, spécialiste en shiatsu et formée au Qi Gong par l'Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng du Dr Requena et au Dayan Qi Gong par maître Tsé.

Tél : 06 14 59 75 57

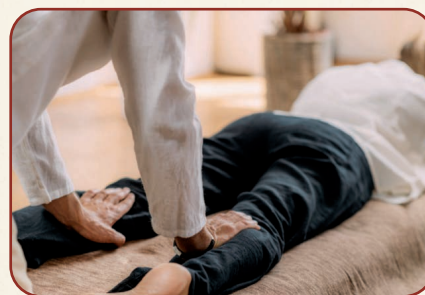
Courriel : senseneveil83@gmail.com

FORMATION SHIATSU

BIEN-ÊTRE - 48H

Renforcez votre ancrage

Pour dispenser un shiatsu de qualité à votre famille et à vos proches. Venez découvrir le Shiatsu, art traditionnel japonais, alliant pressions rythmées, respiration et posture juste pour harmoniser la circulation de l'énergie vitale (Qi) et favoriser une profonde détente.



Un apprentissage pratique et accessible à tous.

À travers des enchaînements simples et efficaces, vous apprendrez les gestes essentiels et la posture au sol selon l'approche de l'école Masunaga.

Cours hebdomadaires

Mardi de 19h à 21h du 15 septembre au 2 février

+ 1 week-end intensif 21 et 22 nov 2026

Tarif : 576 € + 30€ d'adhésion annuelle

Ce cycle de 48h constitue un prérequis pour accéder aux formations avancées.

La formatrice Thalie VITRY

Praticienne en shiatsu depuis 1994 et acupunctrice traditionnelle

Tél : 06 14 59 75 57

Courriel : senseneveil83@gmail.com

FORMATION PRATICIEN SHIATSU PRÉVENTION - 60H

Développez votre perception de l'énergie

Nos tensions, nos blocages ne sont pas de simples inconforts, ils sont les messagers silencieux de notre résistance à ce qui est.

Les méridiens, ces réseaux invisibles qui tissent ensemble notre corps, nos émotions et notre esprit reflètent nos difficultés à nous adapter aux mouvements de la vie.



Prérequis : avoir validé la formation Shiatsu Bien-être

Programme : Étude et pratique des 12 méridiens, leur trajet précis, leur rôle dans l'énergétique orientale et les points fondamentaux. Mobilisations et étirements spécifiques pour délivrer les blocages.

Cours hebdomadaires

Mardi de 19h à 21h du 9 février au 22 juin 2027

+ 2 week-end intensifs :

Samedi de 13h30 à 19h30 et dimanche de 9h à 16h
3 et 4 avril - 22 et 23 mai

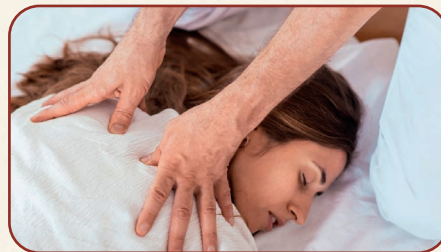
Tarif : 720 € - Support pédagogique inclus

FORMATION ÉNERGÉTICIEN EN SHIATSU - 102H

Déployez votre pouvoir de guérison

Ouvrez votre regard énergétique pour devenir un praticien inspiré, intuitif et profondément ancré. Apprenez à lire le corps au-delà du physique, à ressentir les déséquilibres subtils et à créer des séances uniques, précises, profondément personnalisées.

Quand le mental s'apaise, la posture s'enracine et la sensation s'affine, le Shiatsu devient un véritable art du toucher, guidé par l'intuition et l'intelligence du Cœur.



Prérequis : avoir validé la formation Praticien Shiatsu Prévention

Programme : Lecture des déséquilibres à travers l'abdomen, le dos, la posture, le teint, la voix, les pouls... tous les outils traditionnels qui permettent de mettre en lumière le bilan énergétique afin de traiter de façon personnalisée.

À qui s'adresse cette formation ?

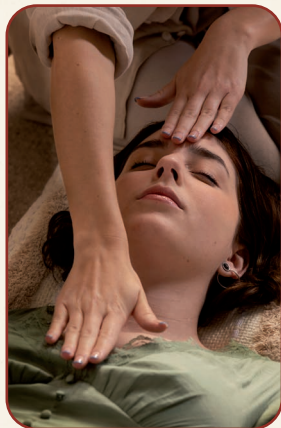
Thérapeutes, professionnels de la santé, masseurs, relaxologues, esthéticiennes, personnes en reconversion... Et à toutes celles et ceux qui souhaitent se former au Shiatsu professionnel et à l'énergétique orientale.

Tarif : 1224 € Support pédagogique inclus

REIKI USUI

Énergie universelle de vie

Le Reiki équilibre, régénère et renforce les capacités de défense et d'autoguérison de l'organisme. Il se transmet par initiations, c'est l'acquisition d'un pouvoir spirituel et sacré, qui doit être pratiqué avec respect.



Cours hebdomadaires

Les jeudis de 18h à 19h30

Tarif : 40 €/mois ou 11 €/séance

REIKI KARUNA® « action de compassion », tire ses racines du Reiki Usui et du Reiki Tibétain, agit sur la mémoire cellulaire, aide à la reprogrammation aux niveaux mental et émotionnel.

Enseignements, initiations, formations et accompagnement Reiki Usui et Karuna.

Il accompagne un traitement de médecine traditionnelle (en aucun cas il ne s'y substitue).

Liliane DELOUES

Maître Reiki Usui et Karuna - Instructrice en Tao de la Femme Lune (Enseignement MANTAK CHIA) et Tao de la Vitalité.

Tél : 06 62 40 46 78

Courriel : lilianedeloues@gmail.com

RELAXO DANSE

Bienvenue dans un espace doux et accueillant, sans contrainte ni jugement.

Relaxo Danse, est une pause Bien-Être unique qui vous invite à vous relier à votre corps, à l'écoute de son intelligence. Grâce au souffle, au mouvement libre, et à la relaxation profonde, cette pratique dissout le stress et les tensions accumulées.



C'est une clé puissante pour recharger vos batteries et ouvrir la voie à l'épanouissement de votre Être.

Ouvert à toute personne soucieuse de son équilibre et de son bien-être. Il est inutile de savoir danser.

Ateliers de 2h - 1 à 2 fois par mois

Matin de 9h30 à 11h30 ou soir de 17h à 19h
2026 : 27/09 (soir) - 25/10 (matin) - 15/11 (soir) - 29/11 (matin) - 2027 : 10/01 (soir) - 31/01 (matin) - 21/02 (matin) - 07/03 (matin) - 4/04 (soir) - 25/04 (matin) - 23/05 (soir) - 20/06 (matin)

Tarif : de 25 à 30€ par atelier, selon la formule Engagement annuel / trimestriel ou à l'unité

Marie-France PAGÈS

Relaxologue certifiée Gestion du stress
Éducation à la santé et au Bien-Être

Tél : 06 22 60 61 54

Courriel : prana.zen.asso@gmail.com

SOPHROLOGIE

La sophrologie, une parenthèse pour se retrouver

Accessible à tous, la sophrologie associe, respiration consciente, mouvements doux, visualisation positive pour favoriser l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Au fil des séances, apprenez à retrouver un équilibre durable afin d'améliorer votre qualité de vie et cultiver un état de calme intérieur.

Séances collectives

bi-mensuelles le
vendredi de 18h à 19h

2026 : 11 et 25 sept

2 et 16 oct - 6 et 20 nov

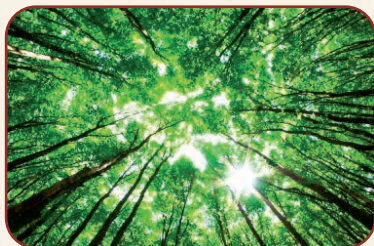
4 et 18 déc

2027 : 8 et 22 janv - 5 fév

12 et 26 mars - 2 et 16 avril - 14 et 28 mai

Tarif : 13 € la séance d'1 heure

Engagement au mois ou au trimestre.



Ateliers thématiques

- Gestion des émotions - Samedi 24 octobre

Comprendre, accueillir et réguler ses émotions au quotidien.

- Sophrologie et sommeil - Samedi 20 février 2027

Retrouver un sommeil réparateur et durable.

Tarif : 26 € de 15h à 17h

Groupe limité à 10 participants afin de favoriser la qualité des échanges et l'écoute de chacun.

Alexandra SCHLICK

Sophrologue certifiée RNCP, animatrice certifiée en yoga du rire

Tél : 06 86 85 31 34

Courriel : alexandra.schlick8383@gmail.com

TAO DES 3 TRÉSORS

Ce cycle propose une immersion dans les fondements de l'énergétique taoïste à travers la pratique des 3 Trésors.

Ils visent non seulement à renforcer la santé physique, mais aussi à apaiser les émotions et à clarifier la conscience.

Pendant des siècles, ces enseignements ont été transmis de manière confidentielle, réservés aux moines et moniales taoïstes.



À travers ce parcours, vous apprendrez comment :

- Raffiner votre essence (Jing) pour nourrir votre vitalité,
- Faire circuler et transformer l'énergie (Qi) au quotidien,
- Éveiller et stabiliser la clarté de l'esprit (Shen).

Dates :

5/6 décembre - 23/24 janvier - 13/14 mars

Samedi : 13h30 - 19h et dimanche : 9h - 16h

Programme :

- Alchimie interne taoïste, médecine chinoise, énergétique
- Qi Gong, méditations, visualisations, Do-in et points clés d'acupuncture

Tarif : 414 € les 3 week-end

L'enseignante Thalie VITRY

Énergéticienne, formatrice Shiatsu et Qi Gong.

Tél : 06 14 59 75 57

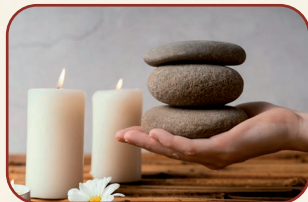
Courriel : senseveuil83@gmail.com

YOGA NIDRA ET GESTION DU STRESS

Le stress, de quoi parlons-nous ?

Le stress est une énergie vitale, indissociable et indispensable à la vie. Lorsqu'il est apprivoisé, il peut devenir une ressource pour mieux s'adapter et avancer avec plus de sérénité.

Lors des ateliers, je vous propose d'explorer des outils simples et accessibles pour retrouver calme, équilibre et mieux-être au quotidien.



Le yoga Nidra, de quoi s'agit-il ?

C'est une pratique méditative guidée qui invite à un profond relâchement du corps et de l'esprit. A travers la respiration, la conscience du corps et la visualisation, il favorise une détente profonde et une véritable régénération intérieure.

Ateliers mensuels : un samedi par mois, de 16h30 à 18h.

Tarif : 20 euros

Séances de yoga Nidra : deux jeudis par mois, de

16h30 à 17h30. Tarif : 13 euros la séance

Toutes les dates sur le site internet

Ces moments sont une invitation à ralentir, à vous reconnecter à vous-même et à cultiver un état de calme durable.

Élodie FEIDT

Diplômée en gestion du stress et préparation mentale et professeure certifiée en yoga Nidra.

Tél : 06 75 05 50 17

Courriel : elodie.feidt@gmail.com

YIN YOGA

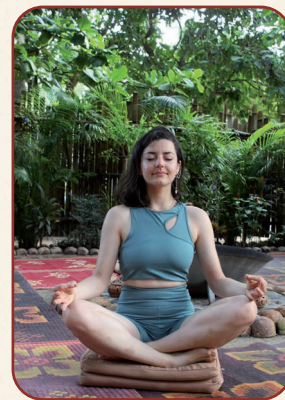
Une connexion coeur-corps-esprit

Et si vous vous engagez vraiment envers vous-même cette année ? Pas pour cocher une case. Mais pour ralentir. Ressentir. Écouter.

Le Yin Yoga est une pratique douce issue de la tradition taoïste et enrichie par la sagesse du Yoga traditionnel.

Il agit sur les tissus profonds (fascias), stimule les méridiens d'énergie et équilibre le système nerveux.

C'est un art du ralentissement, de l'écoute et de la présence.



Pourquoi s'inscrire ?

Avec un engagement sur l'année, vous entrez dans un cycle de transformation durable. Pas à pas, vous gagnez en ancrage, en souplesse et en clarté intérieure.

Cours évolutifs au rythme des saisons.

Ouverts à tous les niveaux (même débutants).

Cours hebdomadaires

Les lundis 18h-19h

Abonnement annuel : 400 €

Cours à la carte sous réserve de disponibilité

Antonia DE SOUSA

Certifiée en Asie en hatha, yin & restauratif yoga, sonothérapie, breathwork, soins énergétiques, chamanisme & coaching de vie depuis 2020

Tél : 06 83 13 59 85

Courriel : antonia@almarosa.fr

PLANNING DOJO ESPRIT ZEN

Lundi	Mardi
MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE 10:30 - 11:30	QI GONG & DO-IN 10:00 - 11:15
PILATES 14:00 - 15:00	QI GONG & DO-IN 11:30 - 12:45
BIEN-ÊTRE EN PARCOURS CANCER 15:15 - 16:15	Soins individuels 10:00 - 18:00
GYMNASTIQUE * NEUROMOTRICE 16:30 - 17:30	QI GONG & DO-IN 17:30 - 18:45
YIN YOGA 18:00 - 19:00	SHIATSU 19:00 - 21:00
KUNDALINI YOGA 19:15 - 20:30	

Mercredi	Jeudi	Vendredi
QI GONG & DO-IN 10:30 - 11:45	KUNDALINI YOGA 9:00 - 10:15	Soins individuels 10:00 - 18:00
Soins individuels 10:00 - 18:00	QI GONG YANG 10:45 - 12:00	FORMATION QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL
	Soins individuels 10:00 - 18:00	
QI GONG & DO-IN 14:45 - 16:00	YOGA NIDRA* & GESTION DU STRESS 16:30 - 17:30	
QI GONG & DO-IN 17:45 - 19:00	REIKI 18:00 - 19:30	DANSES SACRÉES * 19:30 - 21:00
MÉDITATION BOUDDHISTE 19:30 - 21:00	MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE 20:00 - 21:00	

* Une fois tous les 15 jours



SAMEDI ET DIMANCHE STAGES ET ATELIERS

Les horaires précis de chacun des ateliers
sont consultables soit dans ce livret soit
sur notre site www.dojo-esprit-zen.fr

SÉANCES INDIVIDUELLES

Une approche globale et humaine du soin, un accompagnement sur votre propre chemin de transformation, vers plus de clarté, de vitalité et de conscience.

Depuis plus de 35 ans, je chemine au cœur de l'énergétique et de la sagesse taoïste. Ce parcours m'a conduite à développer une vision globale du soin, où le toucher, le mouvement et l'écoute intérieure permettent de rétablir l'unité du corps et de l'esprit.

SHIATSU :

Pratique traditionnelle japonaise, le Shiatsu agit par des pressions douces et profondes des pouces, paumes, coudes ou genoux sur les méridiens énergétiques du corps.

Il vise à rétablir la libre circulation de l'énergie vitale, à lever les blocages et à stimuler les forces d'autoguérison.



« Selon votre déséquilibre, j'alterne pressions, oscillations, étirements et mobilisations douces pour vous accompagner vers plus d'équilibre et de vitalité ».

Le Shiatsu est particulièrement indiqué pour :

- Soulager le stress, l'anxiété et la fatigue chronique,
- Apaiser les tensions musculaires et les douleurs,
- Améliorer le sommeil, la digestion et l'ancrage émotionnel.

MOXABUSTION :

Originaire des régions froides de Chine, la moxabustion utilise la chaleur dégagée par la combustion de l'armoise pour stimuler les points d'énergie. Elle réchauffe les méridiens, dissipe les blocages, tonifie l'énergie et favorise la circulation du sang.

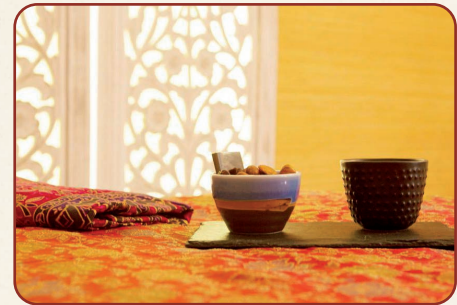
Cette pratique, issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise, s'adresse uniquement aux personnes présentant un excès de « froid » et nécessite une évaluation énergétique préalable.

METHODE LYMPHATIQUE VODDER :

Le drainage lymphatique manuel selon la méthode Vodder stimule la circulation de la lymphe, élément clé de l'élimination des toxines et du renforcement immunitaire. Par des mouvements spiralés, lents et réguliers, cette technique agit en profondeur, sans jamais brusquer le corps.

Elle est idéale en cas de :

- Jambes lourdes ou gonflements,
- Troubles circulatoires ou post-opératoires,
- Besoin de détox globale.



Sur rdv, Thalie Vitry : 06 14 59 75 57

Tarif : 60 € La séance d'une heure

Dojo Esprit Zen

Tel : 06 14 59 75 57

dojoespritzen@gmail.com

Le Plein Sud -766 chemin de Terre Rouge
83160 La Valette du Var
à 2 pas de Toulon
et quelques kilomètres de Hyères
Lignes de bus 55 et 1

PLAN D'ACCES



Instagram

www.dojo-esprit-zen.fr



«Afin de respecter les résidents, prière de bien vouloir se garer sur le parking visiteurs de part et d'autre de la route et non pas sur le parking en contrebas»