



Parenthèses enchantées

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



LES PARENTHÈSES ENCHANTÉES
14^{ème} édition - Ete 2026

Tout l'été **DOJO ESPRIT ZEN**
vous propose des ateliers "découverte"
qui allient détente et connaissance



Constellations familiales - Décodage biologique
Gymnastique NeuroMotrice - Hatha yoga - Kundalini Yoga
Filles de Jade - Magnétisme Ancestral - Méditation & Bain Gong
Méditation de Pleine Conscience - Méthode Feldenkrais®
Yoga Nidra et gestion du stress - Qi-gong & Tai-chi - Relaxo danse
Reiki Usui - Sophrologie - Shiatsu - Tao des 3 trésors - Yin yoga

Atelier de 2h sur inscription : 5€

Dojo Esprit Zen
Bâtiment le Plein Sud
766 Chemin de Terre Rouge
La Valette du Var



Dates & programme complet
SUR WWW.DOJO-ESPRIT-ZEN.FR

Depuis le début du mois de juillet, les Parenthèses Enchantées ont démarré sur un très bel élan... ✨

🌸 Déjà plus de la moitié des places ont été réservées !

Un immense merci pour votre enthousiasme et votre confiance. Nous sommes heureux de voir autant de personnes choisir de s'offrir un moment de bien-être cet été. 🌸

Il reste encore quelques places pour découvrir des ateliers 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 18 h à 20 h**
- 👉 **Tarif découverte : 5 € l'atelier**

📍 Dojo Esprit Zen, 766 chemin de Terre Rouge, 83160 La Valette-du-Var

🌐 <https://dojo-esprit-zen.fr/parentheses-enchantees>

📅 [Inscription en ligne via HelloAsso](#)

📞 **Besoin d'aide ?** Un simple texto au 06 28 28 68 63.

🌸 Bel été à toutes et à tous, et au plaisir de partager avec vous une de ces belles parenthèses de ressourcement.

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](#)

🌸 **Le mouvement des Filles de Jade** 🌸



Un geste du Qi Gong féminin qui aide à équilibrer les hormones, fluidifier l'énergie et apaiser les inconforts de la ménopause.

Quelques mouvements suffisent pour retrouver calme et ancrage. 🌿

💎 **Envie d'aller plus loin ?**

Rejoignez le stage de 4 matinées "Les Filles de Jade" pour explorer l'enchaînement complet et plonger au cœur de votre énergie féminine. Un moment pour rééquilibrer votre corps, retrouver vitalité et douceur, et renouer avec votre puissance intérieure. 🌸

📷 [Voir la vidéo](#) / 📘 [Voir la vidéo](#)

📍 Dojo Esprit Zen, La Valette-du-Var

👥 **Places limitées – inscription obligatoire (12 personnes max)**

📅 Du 11 au 14 août 2026, de 9h30 à 12h30

💰 Tarif : adhérent : 156 euros – non-adhérent 176 euros

👉 Réservez votre place : 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com

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

Calendrier de cet été

JUILLET

- Du 6 au 9 juillet Stage de Qi gong de Jouvence
- mardi 7 – Sophrologie
- mercredi 8 – Tao des 3 trésors
- jeudi 9 – Shiatsu
- vendredi 10 – Hatha yoga
- samedi 11 – Constellations familiales

- lundi 13 – Gymnastique NeuroMotrice
- Du 15 au 18 juillet Stage de Qi gong de Jouvence
- mercredi 15 – Filles de Jade
- jeudi 16 – Qi-gong & Tai-chi
- vendredi 17 – Reiki Usui
- samedi 18 : Danses sacrées de Samara

- lundi 20 – Yin yoga
- mardi 21 – Kundalini yoga
- mercredi 22 – Méditation de Pleine Conscience
- jeudi 23 – Méthode Feldenkrais®
- vendredi 24 – Méditation & Bain Gong

- lundi 27 – Magnétisme Ancestral
- mardi 28 – Relaxo danse
- jeudi 30 – Yoga Nidra et gestion du stress
- vendredi 31 – Décodage biologique