



🌟 Le Qi Gong des Filles de Jade invite les femmes à honorer leur nature cyclique 🌟

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 €

Comme les saisons, nous traversons des phases d'élan, de retrait, de transformation et de renouveau.

À chaque étape de la vie, à chaque moment du mois, il s'agit d'écouter son rythme, de s'adapter avec douceur et d'accueillir le mouvement naturel de l'existence. Les cycles nous enseignent que toute fin porte en elle une renaissance, et que se renouveler est une source de vitalité.

Pratiquer le Qi Gong des Filles de Jade, c'est apprendre à danser avec ces passages, à cultiver l'équilibre intérieur et à laisser émerger, encore et encore, une nouvelle version de soi-même.

[Voir une vidéo](#) / [Voir une 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>

Parenthèses enchantées

🌿 Depuis le début du mois de juillet, vous êtes nombreux à participer aux Parenthèses Enchantées...

et quel bonheur de partager ces beaux moments avec 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
83160 Le Plein Sud
766 Chemin de Terre Rouge
La Valette du Var

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

Merci à toutes celles et ceux qui sont déjà venus découvrir, pratiquer et prendre ce temps pour eux. Votre présence et vos retours enthousiastes donnent une belle énergie à cet été au Dojo Esprit Zen. 💚

🌸 **Bonne nouvelle : il reste encore des places pour les ateliers du mois d'août !**

C'est l'occasion de venir découvrir nos intervenants passionnés et d'explorer des pratiques variées dans une ambiance conviviale et bienveillante.

🧘 Yoga • Méditation • Shiatsu • Sophrologie • Qi Gong • Constellations familiales • Méthode Feldenkrais®...

Que vous soyez débutant ou déjà initié, chaque atelier est une invitation à ralentir, à vous ressourcer et à vivre une expérience enrichissante.

🕒 **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

📅 Réservez votre place dès maintenant : <https://dojo-esprit-zen.fr/parentheses-enchantees>

Nous vous souhaitons un très bel été et serons ravis de vous accueillir pour une Parenthèse Enchantée en août. 🌿 🌟

Calendrier de cet été

AOUT

- Jeudi 6 – Reiki Usui
- Vendredi 7 – Constellations familiales
- Lundi 10 – Filles de Jade
- Du mardi 11 au vendredi 14 Stage qi gong les Filles de Jade
- Mardi 11 – Shiatsu
- Mercredi 12 – Qi-gong & Tai-chi
- Jeudi 13 – Tao des 3 trésors
- Vendredi 14 – Décodage biologique
- Lundi 17 – Magnétisme Ancestral
- Mardi 18 – Kundalini yoga
- Mercredi 19 – Relaxo danse
- Jeudi 20 – Méditation & Bain Gong
- Vendredi 21 – Gymnastique NeuroMotrice
- Lundi 24: Danses sacrées de Samara
- Mardi 25 – Sophrologie
- Mercredi 26 – Méditation de Pleine Conscience
- Jeudi 27 – Yoga Nidra et gestion du stress
- Vendredi 28 – Hatha yoga
- Lundi 31 – Yin yoga