



Portes ouvertes

🌸 **Entrez, découvrez... et laissez-vous surprendre !**



Parce qu'il y a tant de pratiques à explorer, le **Dojo Esprit Zen** vous ouvre ses portes pendant **deux week-ends** !

Venez rencontrer nos intervenants, découvrir nos disciplines, assister à des démonstrations et participer à des initiations dans une ambiance chaleureuse, conviviale et bienveillante. Que vous soyez simplement curieux, en quête de mieux-être ou à la recherche d'une nouvelle activité, ces journées sont faites pour vous.

Depuis plusieurs années, le Dojo Esprit Zen accompagne chacun vers plus d'équilibre, de sérénité et d'harmonie grâce à des pratiques accessibles à tous.

Et l'aventure ne s'arrête pas là ! Toute l'année, le Dojo vous propose des **cours collectifs**, des **formations professionnelles** et des **soins individuels** pour vous accompagner selon vos envies et vos besoins. **Osez franchir la porte... vous pourriez bien découvrir bien plus qu'une nouvelle pratique : un lieu où prendre soin de vous devient une évidence. Nous vous attendons avec plaisir !**

🌞 Éclipse solaire du 12 août 2026



Un **passage puissant**.
Une **nouvelle direction concrète**.
Un vrai **repositionnement**.

Après les prises de conscience du début d'année, cette **éclipse solaire d'août 2026** parle d'**action alignée**.
Moins d'introspection... plus d'incarnation.

- 🔥 Le Cheval de Feu n'attend plus.
- ➡ Oser prendre sa place
- ➡ Changer de trajectoire
- ➡ Avancer sans s'excuser

Le feu n'est plus intérieur :
il devient mouvement, décision, engagement.

[Voir le post](#) / [Voir le post](#)

Programme des portes ouvertes

05, 06, 12 et 13 Septembre 2026

Samedi 5 septembre

- 10h : Méditation Bouddhiste
- 11h15 : Qi Gong & tai Chi
- 12h30 : Reiki
- 14h : Pilates
- 15h15 : Méthode Feldenkraïs®
- 16h30 : Constellations familiales
- 17h45 : Tao des 3 trésors
- 19h : Massage thaï

Dimanche 6 septembre

- 10h : Yoga Nidra et gestion du stress
- 11h15 : Yin yoga
- 12h30 : Sophrologie
- 15h : Décodage biologique
- 16h15 : Magnétisme ancestral
- 17h30 : Feng shui
- 18h30 : Danses sacrées

Samedi 12 septembre

- 10h : Pilates
- 11h15 : Shiatsu
- 12h30 : Méditation de Pleine Conscience
- 14h : Antigym
- 15h15 : Sophrologie
- 16h30 : Constellations familiales
- 17h45 : Kundalini yoga
- 19h : Méditation & Bain gong

Dimanche 13 septembre

- 10h : Bien-être en Parcours cancer
- 11h15 : Hatha yoga
- 12h30 : Maternité et shiatsu
- 15h : Gym NeuroMotrice
- 16h15 : Décodage biologique
- 17h30 : Relaxo danse