



Portes ouvertes



Plus que quelques jours...

Et si c'était le moment de venir nous rencontrer ? ✨



Le compte à rebours est lancé ! Dans quelques jours, le **Dojo Esprit Zen** ouvrira ses portes pour **deux week-ends de découvertes, d'échanges et d'expériences**.

Curieux de découvrir une pratique ? En quête de mieux-être ? Ou simplement envie de vivre un moment différent ? C'est l'occasion idéale !

Au programme : des initiations, des démonstrations, des rencontres avec nos intervenants et la découverte de nombreuses disciplines, le tout dans une ambiance chaleureuse, conviviale et bienveillante.

Prenez le temps de pousser la porte, d'essayer, de poser vos questions... et de vous laisser surprendre.

Nous avons hâte de vous accueillir et de partager avec vous tout ce qui fait l'esprit du Dojo Esprit Zen. À très bientôt !

Et si vos mains pouvaient faire du bien ? ❤️



Apprendre le shiatsu, c'est aussi apprendre à prendre soin de ceux qui nous entourent.

Au fil des séances, vous découvrirez des gestes simples et accessibles pour apporter détente et bien-être à vos proches : famille, conjoint·e, amis...

Pas besoin d'être professionnel·le, ni d'avoir déjà pratiqué le shiatsu.

La formation est pensée pour vous permettre d'apprendre progressivement, dans une approche concrète et accessible.

- 🕒 48h de formation pratique
- 📅 Du 15 septembre 2026 au 2 février 2027
- 🕒 Cours tous les mardis de 19h à 21h
- + 1 week-end intensif les 21 & 22 novembre

📍 La Valette du Var - Toulon

- 💰 576 € + 30 € d'adhésion annuelle
- 📖 Support pédagogique inclus

Une première approche du shiatsu pour apprendre, pratiquer... et transmettre à votre tour. Apprendre à prendre soin.

👉 Infos et inscriptions : dojo-esprit-zen.fr/shiatsu-familial

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 Feldenkrais®
- 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