



NOUVEAU

🌿 Un cours de qi gong plus yang 🌿



Découvrez la **Marche Bagua de Kunlun** : une pratique en mouvement, entre **ancrage, cercle et fluidité**.

Pas après pas, le corps explore les **8 directions du Bagua**. Les mains s'enroulent, les appuis se transforment, le mouvement circule... jusqu'à retrouver le centre.

Une marche inspirée du *Tang Ni Bu*, « la marche dans la boue » : **lente, consciente, profondément ancrée**.

🌟 Une pratique dynamique et méditative, pour éveiller le corps autrement.

Un cercle. Un pas. Une direction.

Et peut-être une nouvelle façon de vous rencontrer.

🌿 **Tous les jeudis matin, de 10h45 à 12h**

📅 **Du 1er octobre au 7 janvier**

💰 **108 € les 12 cours**

Venez découvrir la Marche Bagua de Kunlun... et laissez le mouvement vous montrer le chemin.

ENSEIGNEMENT

« De l'errance à la cohérence »


KTT TOULON-HYERES
ENSEIGNEMENT par
Dominique THOMAS en
présentiel et sur zoom
🕒
LE MERCREDI 7 OCTOBRE
de 19h30 à 21h30
" DE L'ERRANCE À LA
COHÉRENCE "
TARIF: 10 € (OU 7€ TARIF
RÉDUIT)
📍
Inscription obligatoire
☎ 06 25 36 63 04
EMAIL :
TOULONHYERES@DHAGPO.FR



Nous cherchons tous un bonheur durable, mais les difficultés de la vie peuvent semer la confusion dans notre esprit. En questionnant nos véritables aspirations et la cohérence de nos actions, nous pouvons trouver une direction plus claire pour vivre en accord avec ce que nous souhaitons profondément.

Par Dominique Thomas, philosophe bouddhiste

Plus d'informations : <https://dojo-esprit-zen.fr/meditation-bouddhiste>

Calendrier week-end du 03 et 04 Octobre 2026

Samedi 03 Octobre



De 9h à 11h : Antigym

Une invitation à découvrir et habiter votre corps par des mouvements subtils, précis et amusants.

Infos : Monique 06 07 72 50 62 ou moniquenait3@gmail.com / **Tarif :** 35 euros

🌟 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/pilates>



De 13h à 15h : Kundalini yoga

Éliminez le stress et revitalisez-vous !

Découvrez et pratiquez des exercices pour relâcher le stress, la tension et les douleurs du corps, tout en augmentant votre énergie !

Infos : Lynn 07 81 37 63 70 ou lynnthiry@gmail.com / **Tarif :** 30 euros

🌟 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/kundalini-yoga>



De 16h30 à 18h : Nidra et gestion du stress

" Comprendre le stress et retrouver le calme. "

Explorer les mécanismes du stress pour retrouver progressivement un espace de calme et de sécurité intérieure.

Infos : Élodie 06 75 05 50 17 ou elodie.feidt@gmail.com / **Tarif :** 20 euros

🌟 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/nidra-et-gestion-du-stress>

Dimanche 04 Octobre



De 14h à 17h - Magnétisme Ancestral : Une pratique à votre portée

Explorez vos facultés naturelles et intuitives pour inviter cette pratique originelle au cœur de votre quotidien. Simple et sans protocole.

Infos : Sabryna 06 58 11 38

49 ou bspirit.sabryna@gmail.com / **Tarif :** 40 euros

🌟 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/magnetisme-ancestral>

Calendrier week-end du 10 et 11 Octobre 2026

Samedi 10 Octobre



De 09h30 à 12h30 : Formation énergétique shiatsu : La chanson des 10 questions

L'anamnèse en Médecine Chinoise pour mieux comprendre les déséquilibres énergétiques



De 13h30 à 19h30 - Formation énergétique shiatsu : Zones diagnostiques du dos

Elles constituent une véritable cartographie réflexe : leur observation et leur palpation permettent d'affiner la lecture énergétique du corps et d'orienter le travail selon les déséquilibres identifiés.

Infos : Thalie 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com

🌟 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/formation-shiatsu>

Dimanche 11 Octobre



De 9h à 16h - Formation énergétique shiatsu : Les points shu du dos + les pouls chinois

Ce sont des points clés qui permettent d'agir sur les fonctions énergétiques des différents organes et entrailles.

Infos : Thalie 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com

🌟 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/formation-shiatsu>



De 16h30 à 20h30 : Constellations familiales

Groupe de travail

Entre constellations pour soi et représentations pour les autres, confiance, sécurité et soutien au rendez-vous de ce cursus de libération profonde et de transformation

Infos : Sophie 06 17 47 15 90 ou sophiecamiaux@gmail.com

🌟 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/constellations-familiales>