



NOUVEAU AU DOJO

La danse sacrée



La danse sacrée est une pratique spirituelle universelle. On la retrouve au coeur de toutes les civilisations. Elle est basée sur une philosophie de la reliance. Une des significations du mot "sacré" est : RELIER.

Les danses sacrées de Samara ou Samadeva chorégraphique est l'héritage de la civilisation de Samara qui se trouve dans la vallée de Samara, dans l'actuelle Russie datant de 5000 ans avant notre ère.

Ces danses et mouvements sacrés stimulent différents aspects de notre être en transformant la partie négative en soi afin de laisser de l'espace aux grands sentiments comme la joie, l'harmonie, la sérénité, la clarté, la volonté...

Chaque danse porte en elle une signification précise dans sa forme. Elles sont une véritable " science du mouvement ". Chaque mouvement fait en conscience attire une énergie précise, dans une direction précise et dans un but précis.

Relier, harmoniser, équilibrer les 3 centres de l'être humain, acte sacré à travers la danse

avec des effets bénéfiques à tous les niveaux.

Cours : 2 vendredis par mois de 19h30 à 21h

Engagement au trimestre

👉 **Tarif :** 20€ la séance d'1h30

Public : ouvert à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique. Chacun progresse à son rythme, dans le respect et l'écoute de soi.

📞 **Tél :** 06 61 52 12 35

Courriel : kamala.parack@hotmail.com

+ d'infos <https://dojo-esprit-zen.fr/danses-sacrees-de-samara>

DES GESTES ESSENTIELS

Le Drainage lymphatique du visage



Et si quelques gestes précis pouvaient redonner au visage **plus de légèreté, de fraîcheur et d'éclat** ?

Lors de cet atelier, je vous ferai découvrir le **drainage lymphatique manuel selon la méthode Vodder**, une gestuelle douce, lente et particulièrement précise, qui accompagne la circulation de la lymphe.

Nous apprendrons à travailler le visage en suivant son réseau lymphatique, avec une approche à la fois **esthétique et physiologique** : décongestionner les tissus, stimuler la circulation lymphatique et retrouver un visage qui semble plus reposé et léger.

Un atelier très pratique, pour découvrir la **finesse d'un toucher qui demande précision, écoute et maîtrise**.

📅 **Vendredi 13 novembre - 9h30 à 12h30**

📞 **39 € adhérent · 49 € non-adhérent - support pédagogique inclus**

Places limitées - l'atelier est déjà presque complet.

Et le prochain ?

Après le visage, nous irons explorer une autre zone essentielle : **le ventre**.

Un atelier autour du **drainage lymphatique manuel profond**, avec des techniques spécifiques pour accompagner cette région centrale du corps.

📅 **Vendredi 27 novembre - 9h30 à 12h30**

Une autre expérience, un autre toucher... **je vous en reparle très bientôt.**

Calendrier week-end du 09 au 11 Octobre 2026

Vendredi 09 Octobre



De 17h30 à 19h : Danse sacrée

Relier, harmoniser, équilibrer les 3 centres de l'être humain, acte sacré à travers la danse avec des effets bénéfiques à tous les niveaux.

👉 **Tarif :** 20€ la séance d'1h30

📞 **Tél :** 06 61 52 12 35 - **Courriel :** kamala.parack@hotmail.com

👉 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/danses-sacrees-de-samara>

Samedi 10 Octobre



De 9h30 à 12h30 - Formation énergétique shiatsu : La chanson des 10 questions

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

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

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



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 9 à 16h - Formation énergétique shiatsu : Les points shu du dos + les poulx 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>

Calendrier week-end du 17 et 18 Octobre 2026

Samedi 17 Octobre



De 14h à 16h - Méthode Feldenkrais® :

Assouplir et alléger son dos

Infos : Adeline 06 82 65 72 75 ou mouveslife21@gmail.com / **Tarif :** 32 euros

👉 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/methode-feldenkraiss>



De 19h30 à 22h - Cérémonie du Cacao Sacrée & Bain de Gong

Dégustation du cacao, Breathwork, Méditation et Gong!

Découvrez le sens spirituel et rituel de la cérémonie du cacao et détendez-vous aux sons harmonieux du Gong !

Infos : Lynn 07 81 37 63 70 ou lynnthiry@gmail.com / **Tarif :** 50 euros

👉 **Plus d'informations :** <https://dojo-esprit-zen.fr/meditation-bain-gong>

Dimanche 18 Octobre



De 9h30 à 12h - Hatha yoga : Naga vayu

Les torsions pour apprendre à lâcher et gagner en énergie

Infos : Martine PROTO akasha.yoga83@gmail.com / **Tarif :** Adhérent : 30 € Non adhérent : 40 € / **Inscriptions par mail uniquement**

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



De 14h à 17h - Décodage biologique : 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>