



ATELIER BIEN-ETRE ET CANCER

🌿 **Dédié aux personnes en parcours cancer** 🌿



Le Dojo Esprit Zen propose chaque lundi de 15h15 à 16h15 un atelier **gratuit** dédié aux personnes en parcours cancer et à leurs aidants. Animés bénévolement par nos intervenants qualifiés, ces moments offrent détente, écoute et soutien à travers diverses pratiques : Do-In, Qi-Gong, méditation, sophrologie, Reiki, hypnose ou encore Hatha Yoga.

Un espace apaisant pour souffler et prendre soin de soi, dans la bienveillance.

📍 Dojo Esprit Zen - La Valette

✅ Inscription obligatoire auprès de l'intervenant du jour

⚠️ Réservé aux personnes adhérentes à une association partenaire

Programme complet : <https://dojo-esprit-zen.fr/ateliers-detente-bien-etre>

L'ART DE LA SOPHROLOGIE

🌟 **Envie de réharmoniser corps et esprit simplement ?** 🌟



Venez découvrir l'art subtil de la sophrologie, une méthode douce qui mêle respiration, relaxation et visualisation positive, visant à libérer les tensions, à éveiller votre vitalité et à installer une sérénité joyeuse dans votre quotidien.

La sophrologie, c'est un voyage intérieur énergisant qui fait de chaque instant un souffle de

bien-être et de confiance retrouvée.

Offrez-vous ce moment unique, et laissez-vous surprendre par la puissance du calme actif.

Infos : Alexandra 06 86 85 31 34 ou senseneveil83@gmail.com

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

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-feldenkrais>



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

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

Calendrier week-end du 24 au 25 Octobre 2026

Samedi 24 Octobre



De 10 à 11h30 - Yoga Nidra et gestion du stress : Comprendre les équilibres du vivant.

Observer les rythmes et les équilibres du vivant pour mieux écouter ce qui nous ressource et nous régénère.

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>



De 15 à 17h - Sophrologie : Et si vous faisiez la paix avec vos émotions ?

Apprenez à décoder leurs messages sans vous laisser submerger. Un atelier pratique pour les accueillir, les réguler et cultiver un équilibre intérieur durable pour des relations plus sereines.

Infos : Alexandra 06 86 85 31 34 ou alexandra.schlick8383@gmail.com / Tarif : 13 euros

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

Dimanche 25 Octobre



De 10h à 12h - Relaxo danse :

Connexion corps, coeur, esprit grâce à la respiration, la méditation dansée et la relaxation pour optimiser votre énergie et réguler le système nerveux.

Infos : Marie-France 06 22 60 61 54 ou prana.zen.asso@gmail.com

Tarif : de 24 à 30 euros

👉 Plus d'informations : <https://dojo-esprit-zen.fr/relaxo-danse>



De 13h à 19h - Constellations familiales : Séance collective

Il reste des places, rejoignez-nous !

Mettez en lumière et dénouez les noeuds de votre histoire familiale, redonnez à chacun sa place et incarnez la vôtre sans fardeau.

Infos : Sophie 06 17 47 15 90 ou sophiecamiaux@gmail.com / Tarif : 5 constellants (90 €)

– 7 représentants min. (participation libre)

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