



🌿 C'est la rentrée au Dojo Esprit Zen ! 🌿

« C'est le moment idéal pour prendre soin de vous »

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE 10:30 - 11:30	DO-IN & QI GONG 10:00 - 11:15	QI GONG & DO-IN 10:30 - 11:45	KUNDALINI YOGA 9:00 - 10:15	Soins Individuels 10:00 - 10:50
PILETES 14:00 - 15:00	QI GONG & DO-IN 11:30 - 12:45		QI GONG YANG 10:45 - 12:00	
BIEN-ÊTRE EN PRÉVENANCE 15:15 - 16:15	Soins Individuels 10:00 - 10:50	Soins Individuels 10:00 - 10:50	Soins Individuels 10:00 - 10:50	FORMATION QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL
GYMNASTIQUE * NEUROCHIRURGIE 16:30 - 17:30	DO-IN & QI GONG 17:30 - 18:45	QI GONG & DO-IN 17:45 - 19:00	YOGA NIDRA * A PARTIR DE 19:15 18:30 - 19:30	SOPHROLOGIE *
YIN YOGA 18:00 - 19:00	SHIATSU 19:00 - 21:00	MÉDITATION BOUDDHISTE 18:30 - 21:00	18:00 - 19:30	DANSES SACRÉES *
KUNDALINI YOGA 19:15 - 20:30			MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE 20:00 - 21:00	

* Une fois tous les 15 jours

Tout au long de l'été, nos intervenantes et intervenants vous ont invités à découvrir leurs univers à travers les **Parenthèses Enchantées** ✨

Et quelle belle aventure ! 🍀

Vous avez été **des centaines** à **répondre présents** pour partager ces moments de découverte, de pratique et de convivialité. Un immense merci pour votre enthousiasme, votre curiosité et

tous vos retours, qui nous ont fait chaud au cœur !

Puis, durant deux week-ends, nos **Portes Ouvertes 100 % gratuites** vous ont permis d'aller encore plus loin, en expérimentant les nombreuses disciplines proposées au Dojo.

🌟 **Vous avez manqué ces rendez-vous ? Pas de panique !**

Il n'est pas trop tard pour venir découvrir une activité qui pourrait bien trouver sa place dans votre quotidien.

🎁 **Les cours d'essai pour les cours hebdomadaires sont toujours gratuits !**

Il vous suffit de contacter au préalable l'intervenante concernée afin de vérifier les disponibilités.

Alors, profitez-en : **c'est le moment idéal pour prendre soin de vous, éveiller votre curiosité et vous offrir une nouvelle expérience.** 🌸

👉 Retrouvez toutes les disciplines et les horaires sur notre site :

<https://dojo-esprit-zen.fr>

Nous serons ravis de vous accueillir, de vous faire découvrir nos univers et, qui sait, de vous accompagner vers une nouvelle aventure ! 🍀

Au plaisir de vous rencontrer et d'enrichir ensemble votre vie. 🌿

NOUVEAU EN SEMAINE - 2 FOIS PAR MOIS

« Yoga Nidra et Gestion du stress »



Un espace pour ralentir, respirer et vous déposer pleinement ✨

Je m'appelle Élodie, je suis professeure de yoga et diplômée en gestion du stress. J'accompagne celles et ceux qui souhaitent prendre soin d'eux et de leur santé à travers des ateliers dédiés au mieux-être.

Lors de ces moments privilégiés, je vous transmets des outils simples et concrets pour apprendre à mieux gérer le stress au quotidien et retrouver plus de sérénité. Je vous guide également avec douceur et bienveillance dans la pratique du Yoga Nidra.

Le Yoga Nidra est une pratique de relaxation profonde, issue d'une tradition ancestrale, qui permet de relâcher les tensions physiques, émotionnelles et mentales. Il vous amène dans un état de repos profond, entre veille et sommeil, propice au lâcher-prise et à la régénération.

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

Renseignements et inscription : Elodie FEIDT – 06 75 05 50 17 /

elodie.feidt@gmail.com

Tarif des ateliers Yoga Nidra et gestion du stress (1h30) : 20 €

Tarif des séances de Yoga Nidra (1h) : 13 euros

Calendrier week-end du 26 et 27 Septembre 2026

Samedi 26 Septembre



De 09h30 à 12h30 : Formation shiatsu

"Bilan énergétique"

Une session autour du bilan énergétique, de l'anamnèse et des 10 questions en Médecine Traditionnelle 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 17h30 : Formation shiatsu

"Bo Shin"

le Bo Shin est une méthode de diagnostic par l'observation qui permet, à travers l'examen du corps et de ses manifestations visibles, d'établir un bilan énergétique global

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

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



De 20h à 22h : Bain gong

Détendez-vous avec des méditations pour l'intuition, la positivité et la manifestation. Puis profitez d'un voyage aux sons apaisants et harmonieux du gong.

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

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

Dimanche 27 Septembre



De 9h à 16h : Formation shiatsu

"Traitement et cas pratiques"

Intégrer ses connaissances pour réaliser un shiatsu adapté au profil énergétique du receveur (jusha).

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

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



De 17h à 19h : 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>

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>