DOJO ESPRIT ZEN

Édition Octobre 2026 n° 371

TAO DES 3 TRÉSORS

🌿 *JING PRÉNATAL : Le capital secret de votre longévité* 🌿



Un trésor reçu à la naissance, impossible à renouveler… mais dont le potentiel est infini

Dans la tradition taoïste, le Jing prénatal est l'essence originelle transmise par nos parents, le socle invisible de notre vitalité. Considéré comme une réserve précieuse et limitée, il serait au cœur de notre équilibre et de notre rapport au temps.

Pourtant, des pratiques ancestrales, longtemps transmises dans le secret des lignées, invitent à explorer une autre voie : **préserver cette essence et en potentialiser** l'expression. Techniques destinées à limiter les « fuites » d'énergie, points d'acupression pour soutenir la vitalité, visualisations inspirées des traditions d'autoguérison…

Des techniques fascinantes, héritées d'une tradition millénaire, qui soulèvent une question essentielle : et si le véritable secret de la vitalité résidait dans des ressources que nous n'avons jamais appris à mobiliser ?

Démarrage de la trilogie JING/QI/SHEN samedi **5 décembre de 13h30 à 19h et dimanche 6 décembre de 9 à 16h**

Infos : Thalie 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com / **Tarif :** 414 € les 3 week-end
👉 **Plus d'informations :** https://dojo-esprit-zen.fr/tao-des-3-tresors

GYMNASTIQUE NEUROMOTRICE

✨ *Le corps et le cerveau : une équipe qui communique !* ✨



Saviez-vous que nos mouvements influencent notre façon de penser, d'apprendre et de gérer nos émotions ?

La Gymnastique NeuroMotrice (GNM) s'appuie sur des mouvements simples et conscients pour favoriser la communication entre le corps et le cerveau.

Pas besoin d'être sportif ni particulièrement souple : chacun évolue à son rythme, dans un cadre ludique et accessible.

À travers des exercices adaptés, on explore l'équilibre, la coordination, la concentration et la détente.

Et si quelques minutes de mouvement suffisaient à changer notre façon de nous sentir ? Une invitation à mieux comprendre son corps et à redécouvrir le plaisir de bouger autrement.

Infos : Marilyn Papassin ou *mpapassin.kinesio@outlook.fr*
👉 **Plus d'informations :** https://dojo-esprit-zen.fr/gymnastique-neuromotrice

Calendrier week-end du 24 au 25 Octobre 2026

Samedi 24 Octobre



De 10h 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 15h 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 sophiecarniaux@gmail.com / **Tarif :** 5 constellants (90 €) – 7 représentants min. (participation libre)
👉 **Plus d'informations :** https://dojo-esprit-zen.fr/constellations-familiales

Calendrier du 31 Octobre 2026

Samedi 31 Octobre



De 10h à 18h - Constellations familiales : Groupe de travail
Groupe permanent sur 6 dates pendant l'année.
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 sophiecarniaux@gmail.com
👉 **Plus d'informations :** https://dojo-esprit-zen.fr/constellations-familiales

Copyright © 2014 Dojo Esprit Zen, Tous droits réservés.

Dojo Esprit Zen, 766 chemin de terre rouge, Imm. Le Plein Sud, 83160 La Valette du Var
www.dojo-esprit-zen.fr
dojoespritzen@gmail.com
06 14 59 75 57

désinscription de la liste d'envoi