DOJO ESPRIT ZEN
Édition Octobre 2026 n° 372

LE MASSAGE THAÏ

Non, ce n'est pas ce que vous croyez !



Quand on entend « massage thaï », certains ont déjà un petit sourire en coin... Pourtant, oubliez les clichés : ici, pas de sous-entendus, mais de la détente, des étirements et de bons moments à partager !
Et si vous appreniez à masser vos proches, tranquillement à la maison, sans avoir besoin de partir en Thaïlande ni de vous reconvertir en masseur professionnel ?

Nous vous proposons une initiation au massage thaï en **2 ateliers de 3 heures**, pour découvrir les gestes essentiels et apprendre à les reproduire facilement chez vous.

Au programme : des pressions, des étirements doux, des techniques simples et surtout, beaucoup de pratique ! Pas besoin d'être souple comme un yogi ou d'avoir des doigts en or : l'idée est d'apprendre à écouter le corps et à prendre soin de l'autre.
Vous découvrirez comment soulager les petites tensions du quotidien, offrir un vrai moment de détente à votre moitié, à un ami ou à un membre de votre famille.

Alors, prêts à troquer la télécommande contre vos mains ?
Samedis 21 novembre et 4 décembre de 9h30 à 12h30

Infos : Thalie 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com /**Tarif :** 39 € adhérent / 49 € non-adhérent chaque atelier
Plus d'informations : https://dojo-esprit-zen.fr/ateliers-thematiques

Le Hatha Yoga

les cinq souffles secondaires de la tradition yogique



J'enseigne le Hatha Yoga traditionnel, une pratique qui s'éloigne volontairement du yoga « bien-être » très répandu aujourd'hui. Ici, pas de recherche de performance ni de posture pour la photo : chaque geste, chaque respiration a un sens précis, hérité de textes anciens (la Hatha Yoga Pradipika, la Gheranda Samhita, les Upanishads ...) et vise un effet réel, physiologique autant qu'intérieur.

Je pratique depuis une vingtaine d'années et enseigne depuis 2010 Ce qui m'anime dans cette transmission, c'est la précision : comprendre pourquoi une posture agit sur tel organe, pourquoi tel pranayama apaise ou dynamise, et ne jamais séparer le corps de la pensée qui l'accompagne.

Chaque année, je propose un fil rouge qui traverse aussi bien les cours hebdomadaires que les ateliers plus longs. Cette année, nous explorons les **Upa-Vayus**, les cinq souffles secondaires de la tradition yogique - des notions peu enseignées, qui permettent d'aller chercher, mois après mois, des effets très concrets : le relâchement, le retrait protecteur, la vitalité, la transition, et ce qui demeure en nous d'une pratique menée avec constance.
Mes ateliers mensuels sont ouverts à tous les niveaux - nouveaux arrivants comme pratiquants de longue date. Ma porte reste ouverte à toute question sur cette approche, plus exigeante mais, je crois, plus juste.

Prochain Atelier :
Dimanche 15 Novembre : 9h30-12h

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

Calendrier du Samedi 31 Octobre 2026

Joyeux Hallowen



De 10h à 18h - Constellations : Transmission
Atelier de transmission de la technique des constellations familiales à des fin d'usage professionnel.
Sur demande auprès de Sophie.
Infos : Sophie 06 17 47 15 90 ou sophiecarnlaux@gmail.com
Plus d'informations : https://dojo-esprit-zen.fr/constellations-familiales

Calendrier week-end du 06 au 08 Novembre 2026

Vendredi 06 Novembre



De 9h30 à 12h30 : Révision Qi gong de Jouvence
Retrouvez la pratique, ajustez vos mouvements et approfondissez le sens et les effets thérapeutiques du Ba dua Jin.
Réservé aux personnes ayant assistées au stage Qi gong de Jouvence
Infos : Thalie 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com /**Tarif : 39 € adhérent / 49 € non-adhérent.**

De 19h30 à 21h : 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** : Kamala 06 61 52 12 35 - **Courriel :** kamala.parack@hotmail.com*
Plus d'informations : https://dojo-esprit-zen.fr/danses-sacrees-de-samara

Samedi 07 Novembre

De 9h30 à 12h30 - Ateliers énergétiques : le sacrum
Découvrez le sacrum à travers la méthode Poyet et affinez votre écoute du mouvement, des tissus et de l'énergie
Présenté par Laurence Roche ostéopathe et praticienne shiatsu
Réservé aux certifiés shiatsu et étudiants en dernière année - Support pédagogique inclus.

Infos : Thalie 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com
Tarif : 39 € adhérent / 49 € non-adhérent.

De 13h30 à 19h30 - Formation énergéticien - shiatsu
Zones diagnostiques du hara (ventre)
En MTC, les zones diagnostiques du Hara permettent d'affiner la lecture énergétique du corps à travers l'observation et la palpation de différentes régions du ventre.

Infos : Thalie 06 14 59 75 57 ou senseneveil83@gmail.com
Plus d'informations : https://dojo-esprit-zen.fr/formation-shiatsu

Dimanche 08 Novembre

De 9h à 16h - Formation énergéticien - shiatsu
Les point Bo
En MTC, les points Bo sont des points diagnostiques situés sur la face antérieure du corps, permettant d'affiner la lecture énergétique des 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 10h à 18h - Constellations : Transmission
Atelier de transmission de la technique des constellations familiales à des fin d'usage professionnel.

Infos : Sophie 06 17 47 15 90 ou sophiecarnlaux@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