



# DOJO ESPRIT ZEN

Édition Mars 2024 n° 254

---

## La personnalité du dragon



**La semaine dernière, nous vous avons présenté le dragon de bois. Saviez-vous qu'il s'agit d'un des signes les plus appréciés des chinois ?**

Découvrez si vous avez la chance d'être dragon et les grands traits de sa personnalité selon l'horoscope chinois

Cliquez [ici](#) ➡

Pour être sûr de voir toutes nos vidéos, abonnez-vous à notre chaîne youtube en cliquant [ici](#) ➡

## Atelier Yoga

Le dimanche 10 mars 2024, de 9h30 à 12h



### Les postures inversées

Continuons notre approche de « l'essentiel » du yoga... Les postures inversées ne sont pas que ces postures impressionnantes sur la tête ! Loin de là ! Chacun de nous, même débutant, peut inverser son corps et éprouver tous les bienfaits de ces postures.

Nous nous y préparons, nous verrons les différentes approches, variations et alternatives

Une longue séance lors d'un atelier permet d'approfondir les postures, les techniques de respiration et de méditation, de prendre le temps d'interroger et de ressentir pleinement les effets de la pratique. Un temps pour soi, en conscience.

Pas besoin d'être un yogi expérimenté !

**Contact :** Martine PROTO 06 07 60 15 70 ou [akasha.yoga83@gmail.com](mailto:akasha.yoga83@gmail.com)

**Tarif :** Adhérent : 28 € Non adhérent : 38 €