

Programme des Journées Portes Ouvertes Septembre 2025



Le Dojo d'Espéraza

Vendredi 12 Septembre (12h-22h)

ENTREE LIBRE de 12h à 20h

Le « cinq à sept » boissons à moitié prix

ESPACE LOTUS (RdC)

12H Accueil – informations - Petite restauration sur place, vente de boissons chaudes, froides.
Déambulation du public, présentation des activités sur les stands

A partir de 13H

DEMONSTRATIONS : Qi Gong, Tsigra, Éventail et épée, Tai Chi ...

SALLE ORCHIDEE (1^{er} étage)

14h30 – 15h15

15h30 - 16h15 Conversation en espagnol avec Nancy SCHMIT

16h30 - 17h15 Qi Gong du Dantian avec Jules ERTEL

17h30 – 18h15 Kundalini Yoga avec Anne BATEMAN

18h30 – 19h15 Qi Gong de la femme avec Ghislaine LOCICERO

SALLE TOURNESOL (2^{ème} étage)

14h30 – 15h15 « Comment se détoxiner » par Dorothée ROUYER

15h30 – 16h15 Lecture d'aura avec Ghislaine LOCICERO

16h30 – 17h15 Tai Chi de l'éventail avec Ghislaine LOCICERO

17h30 – 18h15 Théâtre ADOS avec Natascha JUGL

18h30 – 19h15 TSIKRA avec Daniel VIOLON

19h : Snack Tapas – Apéro Sangria

20h : Concert Oda Latina 10€/8€ (adhérents)



Samedi 13 Septembre (9h-22h)

ENTREE LIBRE de 9h à 19h

Le « cinq à sept » boissons à moitié prix

ESPACE LOTUS (RdC)

- 9H Accueil – informations - vente de boissons chaudes, froides.
Déambulation du public, présentation des activités sur les stands
- 12H Pause-Repas et échanges avec les intervenants – Petite restauration sur place, vente de boissons chaudes, froides.

DEMONSTRATIONS :

- 12H30 Qi Gong, Tsigra, Éventail et épée, Taï Chi ...
- 15h Démonstrations avec Jules ERTEL et ses élèves

SALLE ORCHIDEE (1^{er} étage)

- 09h30 – 10h15 Zazen avec Elsa KERSAUDY
- 10h30 – 11h15 Méditation guidée avec Ghislaine LOCICERO
- 11h30 – 12h15 Bol de cristal et méditation avec Chantal CAPRON
- 14h30 -15h15 Qi Gong doux avec Eric AUGOYARD
- 15h30 -16h15 Tsigra « l'assouplissement du dragon » avec Ghislaine LOCICERO
- 16h30 -17h15 Venez découvrir l'auriculothérapie avec Philippe STAELENS

SALLE TOURNESOL (2^{ème} étage)

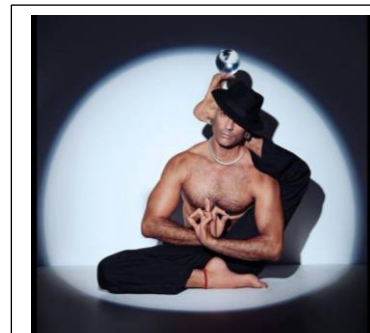
- 09h00 – 09h30 Mise en route de l'énergie avec Daniel VIOLON
- 09h30 – 10h15 Qi Gong Sibérien avec Daniel VIOLON
- 10h30 – 11h15 Neï Yang Gong avec Marie BOUSCAREL
- 11h30 – 12h15 Pilates avec Yoann DEMMER
- 14h00 – 14h45 Kung Fu avec Jules ERTEL (tous âges)
- 15h00 – 15h45 Qi Gong des 12 mouvements avec Marina SAARBACH
- 16h00– 16h45 Taï Chi avec Jules ERTEL
- 17h00 – 17h45 Salsa avec Mickaël LEROUX
- 18h00 – 18h45 Biodanza avec Richard AMOYEL

ESPACE LOTUS (RdC)

- 18h45 « Intermède » danse soufie avec Oriane
- 19h00 Spectacle avec Jyoti Supernaturel 12€/10€ (adh)



- 20h00 SNACK indien
- 21h00 Mantras et prières « Offering of lOve »
Participation Libre (+2€ pour les non adhérents)



Dimanche 14 Septembre (9h30-13h15)

ENTREE LIBRE

ESPACE LOTUS (RdC)

9H30 Accueil – informations - vente de boissons chaudes, froides.
Déambulation du public, présentation des activités sur les stands

SALLE ORCHIDEE (1^{er} étage)

09h30 – 10h15 Cercle de sophrologie avec Pascale NICOLAS
10h30 – 11h15 Hatha Yoga avec Frédéric PARISOT
11h30 – 12h15 Qi Gong doux avec Eric AUGOYARD
12h30 – 13h15 Kirtan - Bhajans (chants de mantras)
+ découverte Yoga et Voix avec Fanny DUSSAUT

SALLE TOURNESOL (2^{ème} étage)

09h30 – 10h15 Gainage postural avec Lisa ESCUDERO
10h30 – 11h15 Hygiène du dos avec Lisa ESCUDERO
11h30 – 12h15 Théâtre enfants (6 à 10 ans)



Dojo d'Espéraza – 3 place de l'industrie
Informations au 09 54 59 38 15
www.dojoesperaza.com