

# Les actualités de Fleur Mai 2023



## En bref

### Découvrez les prochains Ateliers-Stages – Formations

- Stages et formations Brain Gym
- Ateliers thématiques
  - Atelier « Sommeil » - Samedi 27 mai– 14h-17h
- Stage découverte de l'aromathérapie
- Les cycles
  - Découverte de l'énergie et du magnétisme
  - Cercle de femmes

*Vous êtes  
intéressé ?  
Contactez-moi au  
06.85.62.28.70.*

### Au secours, j'ai un problème de sommeil !

Problèmes de sommeil, causes, conséquences.

Ce que je propose pour retrouver un sommeil sain et réparateur.

**Plus d'informations ci-dessous...**

## Stages et Formations Brain Gym

Brain Gym et Ecole : 17 et 18 août 2023



### Ateliers thématiques.

**3 heures pour découvrir, comprendre, approfondir un thème et ses problématiques. 40 euros.**

Thématiques proposées :

La femme, système immunitaire, système digestif, le stress, le monde des odeurs, le monde énergétique...

**Sommeil : samedi 27 mai – 14h-17h**

### Atelier « Le monde des odeurs ».

Découvrez et expérimentez le monde subtil des odeurs avec les huiles essentielles et fabriquez votre parfum.

**Une partie découverte** : odorat, olfaction, à quoi sert notre nez ? ... avec plusieurs olfactions.

**Une partie pratique** par la réalisation d'une préparation à base d'huiles essentielles avec laquelle vous repartez.



### Stage découverte de l'aromathérapie.

**1 journée pour découvrir comment utiliser l'aromathérapie au quotidien – 100 euros**

Comprendre le corps et ses systèmes. Découvrir les bienfaits des huiles essentielles, leur application et repartez avec votre préparation. *Une partie théorie et une partie pratique.*



## Les cycles d'ateliers

Les 2 prochains cycles débuteront en Septembre. Un atelier par mois. 40 euros l'atelier.

### → Cycle Découverte de l'énergie et du magnétisme.

5 ateliers, un atelier par mois. Engagement pour 5 mois.

2 groupes, au choix :

Les lundis de 9h à 12h : 18/09-16/10-13/11-11/12-15/01 - Les jeudis de 14h à 17h : 21/09-19/10-16/11-14/12-18/01

*Les ateliers S'ouvrir à l'énergie vous familiarisent à la pratique du magnétisme pour vous initier à découvrir, expérimenter et ressentir les énergies autour de vous et en vous. Venez apprendre à soulager, pour vous et votre famille, les problématiques liées à un ralentissement de la circulation de l'énergie : fatigue, douleurs, problèmes de peau...*

### → Cycle Cercle de femmes

10 ateliers, un atelier par mois. Engagement pour 10 mois.

2 groupes, au choix :

Les lundis de 9h à 12h : 12/09-10/10-07/11-05/12-09/01-06/02-06/03-03/04-15/05-05/06

Les jeudis de 18h à 21h : 14/09-12/10-09/11-07/12-11/01-08/02-07/03-11/04-16/05-13/06

*Le Cercle de femmes est un lieu de rencontre et de travail sur soi qui a pour objet de se reconnecter à soi, à son féminin sacré, à son être profond... dans l'échange, la convivialité, la bienveillance, la créativité...*

## Au secours, j'ai un problème de sommeil !

« Je suis fatiguée » « exténuée » « épuisée », « Je n'arrive pas à dormir », « J'ai des insomnies », « Je n'arrive pas à m'endormir », « Je me réveille fatiguée », « Je n'arrive pas à me lever le matin », « Je me réveille souvent la nuit », « Je me réveille tôt », « Je dors trop », « pas assez » « J'ai envie de dormir après les repas », « Je fais des cauchemars », « Je fais de l'apnée du sommeil », Etc...

Le sommeil est un véritable problème de notre époque. Trois Français sur dix se déclarent insatisfaits de leur sommeil (sondage IFOP).

Dans les années 40 les adultes dormaient en moyenne plus de 8h par nuit. En 2019 les Français dorment 6h42 par nuit en moyenne. Les nuits ont raccourci de 1h30 en 70 ans, soit 20% de moins. (Selon le Bulletin épidémiologique hebdomadaire 2019).

Notre rythme veille-sommeil s'est développé, en même temps que notre cerveau, sur des centaines de millions d'années. **Une fonction aussi importante de notre biologie et de notre psychologie ne peut pas être modifiée si profondément et si vite sans graves conséquences** : épuisement, troubles de l'attention, de la mémoire, de l'apprentissage, altération de la qualité du travail, instabilité d'humeur, chute des défenses immunitaires, vieillissement prématuré, problèmes digestifs, déséquilibres mentaux, physiques, émotionnels...

**Conséquence directe d'un déséquilibre du système nerveux**, le manque de sommeil va impacter également notre système endocrinien (qui régule la croissance et la reproduction), notre système immunitaire (qui défend le corps contre les organismes infectieux et autres agents envahisseurs), notre système digestif... C'est dire son importance pour notre santé et pourquoi il faut s'en occuper.

Dormir n'est pas un acte volontaire, c'est le cerveau qui nous endort en changeant son rythme cérébral en l'absence de stimulations internes ou externes, d'où l'importance de connaître et d'être à l'écoute de son rythme biologique.

**Les origines des problèmes de sommeil sont multiples et variées.** Il est essentiel en premier lieu de vérifier les origines physiques : rythme de sommeil, aménagement de la chambre, perturbations internes : stress, excitants, alimentation, hormones..., stimulations extérieures : lumières, bruits, écrans...

Puis si les problèmes persistent il est nécessaire d'aller chercher d'autres origines de ces troubles : origines émotionnelles, mentales, spirituelles, énergétiques. **Il sera peut-être nécessaire de travailler sur plusieurs origines avant de retrouver un sommeil paisible et réparateur.**

Vous vous sentez concerné par ce problème ?

### Ce que je propose :

- **Ateliers thématiques : Atelier Sommeil – samedi 27 mai – 14h-17h**
- **Massage Pur Bonheur** : massage énergétique détoxifiant et énergisant, permettant de fortifier ses systèmes. Apporte apaisement et lâcher-prise physique et mental.
- **Magnétisme** : pour nettoyer et rééquilibrer les énergies.
- **Un accompagnement individuel** pour rééquilibrer tous les corps et systèmes :
  - ⇒ Retrouver de l'énergie, du bien-être, motivation, réactivité, efficacité, un sommeil paisible et réparateur,
  - ⇒ Lâcher-prise, reprendre confiance en soi, retrouver de l'assurance et l'envie d'agir,
  - ⇒ Se libérer des peurs, angoisses, phobies, pensées toxiques, stress, les vieux schémas,
  - ⇒ Soulager douleurs, tensions...



Besoin de conseils, d'accompagnement, d'aide ? Contactez-moi.  
06 85 62 28 70 [fleur.dormoy@gmail.com](mailto:fleur.dormoy@gmail.com) - [www.fleurdormoy.fr](http://www.fleurdormoy.fr)