

Les actualités de Fleur Janvier 2024



En bref...

Découvrez les prochains Ateliers - Stages - Formations

- **Stage Découverte de l'aromathérapie**

Samedi 27 janvier 2024 – 9h-17h

Il reste quelques places.

- **Les cycles**

- **Découverte de l'énergie et du magnétisme**

Il reste quelques places les
jeudis et samedis.

Notre ventre, allié de la plus haute importance

Alimente en carburant notre corps.

Contribue activement à notre immunité.

Acteur de notre bien-être physique, émotionnel et mental.

Plus d'informations ci-dessous...

ATELIERS – STAGES - FORMATIONS

Tous les Ateliers sont accessibles à tous.
Infos et inscriptions au 06.85.62.28.70.



Stage découverte de l'aromathérapie.

Il reste des places.

Samedi 27 janvier 2024 – 9h-17h

1 journée pour découvrir comment utiliser l'aromathérapie au quotidien – 100 euros
Groupe de 6 personnes maximum.

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

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.
Groupe de 4 personnes maximum.

3 groupes, au choix : de 14h à 17h

~~Les lundis – 05/02-04/03-01/04-06/05-03/06~~

Les jeudis – 08/02-07/03-04/04-02/05-06/06

Les samedis – 10/02-09/03-13/04-25/05-15/06

Il reste des places.

Les ateliers Découverte de l'énergie vous familiarisent au monde de l'énergie et 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...



Notre ventre, allié de la plus haute importance

En cette période de fin d'année, notre système digestif est parfois mis à rude épreuve... Les célébrations de fin d'année s'accompagnent souvent de repas copieux et généreux qui s'éternisent et bousculent nos habitudes alimentaires. De quoi donner du fil à retordre à tout ce merveilleux appareil qu'est le système digestif.

Le système digestif, cette belle mécanique...

Le tube digestif comprend la bouche, la gorge et l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle, le gros intestin, le rectum et l'anus. L'appareil digestif comprend également des organes situés hors du tube digestif : le pancréas, le foie, la vésicule biliaire, les glandes salivaires.

L'appareil digestif permet par l'ingestion de nourriture, sa dégradation en nutriments (processus appelé digestion), **l'absorption des nutriments dans le sang** et l'évacuation des nutriments non absorbés en matière fécale.

Le processus de digestion est une belle mécanique qui dure de 4 à 6 heures pour les adultes et de 3 à 5 heures pour les enfants et qu'il est important de ne pas interrompre sous peine de créer un dysfonctionnement dans ce processus. *Il est recommandé de ne plus consommer 20 minutes après la fin d'un repas et pendant toute la durée de la digestion pour que cette digestion se réalise correctement, sous peine de difficultés et douleurs digestives.*

Notre système digestif, et plus particulièrement l'intestin, est peuplé de plus de 100 000 milliards de micro-organismes (bactéries, levures, champignons...). C'est 10 fois plus que le nombre de cellules du corps. On appelle cet ensemble de micro-organismes « flore intestinale » ou « microbiote intestinal ». **Le microbiote intestinal joue un rôle majeur dans les processus de digestion, d'assimilation des nutriments, et aussi, un rôle dans notre système immunitaire. Le microbiote, concentre 70 à 80 % du système immunitaire.** *En naturopathie, on considère depuis longtemps qu'environ 80% des désordres et maladies proviennent d'un dysfonctionnement du système digestif.*

Et ce n'est là que la partie émergée de l'iceberg, puisque des experts ont démontré **de relations étroites entre l'appareil digestif et le cerveau**. Des chercheurs ont permis de mettre en évidence **la présence de neurones dans notre intestin**, indirectement liés avec le microbiote intestinal. **Un réseau complexe de plusieurs centaines de millions de neurones est logé dans notre ventre**, (environ 100 milliards dans le cerveau), tout le long de notre tube digestif. Comme il contrôle de manière autonome certaines fonctions vitales - il s'agit du second système nerveux de l'organisme - on l'a surnommé le « deuxième cerveau », appelé plutôt Système Nerveux Entérique par les chercheurs.

Concrètement, **ces neurones présents dans nos intestins échangent de manière continue avec les neurones du cerveau, via les voies sanguines, mais surtout via le nerf vague**, pour transmettre tout un tas d'informations. Ainsi de nombreuses informations, régulant certaines fonctions motrices, sensibles, sensorielles et végétatives (les mécanismes autonomes de notre organisme) sont échangées entre l'intestin et le cerveau.

Des chercheurs ont mis en évidence que **95 % de la sérotonine présente dans notre corps est émise par l'intestin et transmise au cerveau**. Ce neurotransmetteur est aussi connu sous le nom « d'hormone de la sérénité », puisqu'il impacte et **régule notre humeur, nos émotions, et notre niveau de stress**.

En résumé, le système digestif :

- Apporte le carburant nécessaire à notre corps.
- Contribue activement à la bonne santé de notre immunité.
- Travaille en harmonie avec notre cerveau et contribue à notre bien-être physique, émotionnel et mental.

C'est dire son importance et la nécessité d'en prendre soin.

Les causes des problèmes digestifs sont multiples et des solutions sont à étudier au cas par cas :

- Faire le point sur son alimentation.
- Détoxifier les organes qui nous permettent d'éliminer les résidus toxiques.
- Rééquilibrer et renforcer le microbiote.
- Prendre soin de soi, prendre les mesures pour éviter le stress.
- Adopter une bonne hygiène de vie (activité, sommeil...).
- Éliminer les perturbations émotionnelles, psychologiques et/ou énergétiques.

Et si en ce début d'année vous décidez de prendre soin de votre ventre pour prendre soin de vous ?

Je vous propose :

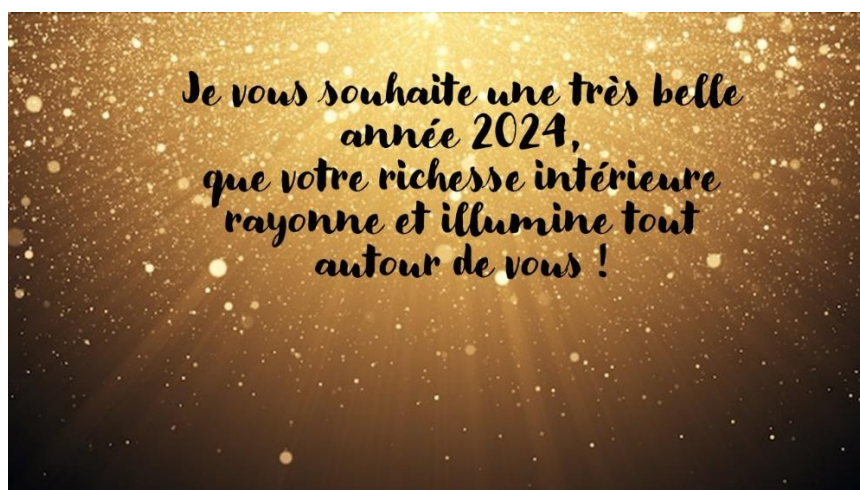
- **Consultation individuelle** pour travailler concrètement sur votre système digestif (ou autre).
- **Le soin énergétique**, pour éliminer les perturbations énergétiques et faire le plein d'énergie.
- **Le massage énergétique « Pur Bonheur »** pour détoxifier le corps et le réenergiser.
- **L'Harmonisation Globale** pour restaurer l'harmonie en soi et avec son environnement.

- **Stage Découverte de l'Aromathérapie.**

Découvrez les bienfaits des huiles essentielles, essences, hydrolats, leurs utilisations sur les différents systèmes de notre corps (**Système digestif abordé**) et préparez une préparation avec laquelle vous repartez.

Samedi 27 janvier 2024 – 9h-17h

Prenez bien soin de vous.



La Fontainoise - 5 Rue des frères Paquet - 21121 Fontaine Lès Dijon
06.85.62.28.70 • fleur.dormoy@gmail.com • www.fleurdormoy.fr
SIRET 847 590 197 00012 - APE 9609Z