

Les actualités de Fleur Avril 2024



En bref...

Découvrez les prochains Ateliers - Stages - Formations

- **Voyage au pays des sons...**
Alliance du monde des odeurs et du monde des sons

**Inscriptions dès maintenant !
Les 10 avril – 24 avril - 27 avril**

- **Les cycles**
 - **Découverte de l'énergie et du magnétisme**
 - **Cercle de femmes**

Prochains cycles en
septembre.

La Lune...

**Connue et utilisée depuis des millénaires.
Ses effets sur Terre et sur nous.**

Plus d'informations ci-dessous...

ATELIERS – STAGES - FORMATIONS

Tous les Ateliers sont accessibles à tous.
Groupe de 6 personnes maximum.
Infos et inscriptions au 06.85.62.28.70.



Voyage au pays des sons...

L'alliance du monde des odeurs et du monde des sons.
40 euros le voyage. A vous de choisir :

Mercredi 10 avril : 14h30-16h30 ou 17h30-19h30

Mercredi 24 avril : 14h30-16h30 ou 17h30-19h30

Samedi 27 avril : 14h30-16h30

Installez-vous de façon la plus détendue possible et laissez-vous porter par l'odeur des huiles essentielles et les sons et vibrations des différents instruments. Les bénéfices du voyage peuvent être variés : détente profonde, rééquilibrage énergétique, calme mental, lâcher-prise, reconnexion à vous-même...

Le voyage olfacto-sonore dure environ une heure trente. Durant la séance, nous prenons le temps pour une introduction et un moment d'échange final pour ceux qui le souhaitent. Les voyages sont ouverts à tous, petits et grands.



Les cycles d'ateliers

Un atelier par mois. 40 euros l'atelier.

Prochains cycles en
septembre. Inscription dès
maintenant.

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 14h à 17h : 09/09-07/10-04/11-02/12-06/01

Les samedis de 14h à 17h : 14/09-12/10-09/11-07/12-11/01

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.

Cycle Cercle de femmes

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

2 groupes, au choix :

Les samedis de 14h à 17h : 21/09-19/10-16/11-14/12-18/01-15/02-15/03-12/04-17/05-21/06

Les jeudis de 18h à 21h : 19/09-17/10-14/11-12/12-16/01-13/02-13/03-10/04-15/05-19/06

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...



La Lune...

De tout temps, les Hommes ont contemplé le ciel étoilé, fascinés par tant de beautés rutilantes, mystérieuses et hors de portée. Parmi elles, il en est une vraiment particulière : la Lune. À l'instar du Soleil, cet astre nocturne est devenu au fil des millénaires une divinité vénérée par de nombreux peuples. Elle attire, intrigue, étonne et éclaire nos sombres nuits.

Chaque mois, notre Lune connaît plusieurs phases : de nouvelle lune à pleine lune, notre satellite naturel croît puis décroît en suivant un cycle continu de transformation. Alors que la Lune, la Terre et le Soleil effectuent leur danse orbitale, la partie de la Lune qui est éclairée par la lumière du Soleil entre et sort de notre champ de vision, ce qui crée une série prévisible de phases lunaires, que l'on appelle le cycle lunaire. Tous les mois sans exception, nous pouvons observer huit phases distinctes de la Lune. Les pleines lunes apparaissent tous les 29,5 jours environ, au moment où la Lune atteint le côté de la Terre qui est à l'opposé du Soleil.

La Lune et la nature...

Le phénomène des marées nous révèle toute l'ampleur de l'influence lunaire sur la Terre. Les scientifiques ont d'ailleurs réalisé que la croute terrestre elle-même s'élevait jusqu'à 50 cm lors de la marée haute.

Mais l'influence des différents cycles lunaires ne s'arrête pas seulement à cette conséquence bien visible. A force d'observation et d'expérience, nos ancêtres avaient appris à rythmer leurs actions sur les cycles lunaires et à en tirer bénéfice dans de nombreux domaines. Pendant des millénaires, les humains ont utilisé le mouvement de la Lune pour suivre l'écoulement de l'année et pour définir un calendrier des marées, plantations, récoltes...

La Lune et nous...

Ainsi, connue depuis la nuit des temps, le phénomène de l'attraction de la Lune par la Terre et de la Terre par la Lune implique que **la Lune a une action sur l'ensemble des êtres vivants et non vivants de notre planète**. Il est donc normal que les mouvements de la Lune aient une influence sur notre comportement et notre humeur. À l'approche de la pleine Lune certaines personnes se disent plus fatiguées et irritables qu'à l'accoutumée. C'est ce que l'on appelle la **luno-sensibilité**.

La Lune et le sommeil

Des chercheurs suisses ont réussi à démontrer en 2013 que le satellite de la Terre aurait des effets sur notre sommeil. L'étude des chercheurs en chronobiologie de l'université de Bâle a démontré que le sommeil est perturbé quatre jours avant et après les phases de pleine lune. Les patients **perdaient** en moyenne **20 minutes de sommeil** et mettaient cinq minutes supplémentaires à s'endormir.

L'étude publiée s'est également penchée sur la qualité du sommeil. Elle révèle que la phase de **sommeil lent profond** est **réduite de 30 %** autour de la pleine lune. Il s'agit pourtant de la phase de sommeil la plus réparatrice pour le corps. Pas étonnant donc que l'on se sente plus fatigué autour des phases de pleine lune. En plus des enregistrements des ondes cérébrales nocturnes, des prises de sang ont permis de découvrir que le cycle lunaire aurait aussi un impact sur la production de la **mélatonine**, l'hormone de régulation du sommeil, produite par la glande pinéale.

La relation sacrée entre la Lune et la femme, un lien ancestral...

Depuis toujours, la femme est étroitement liée à la lune. Celle-ci influence les marées, le sommeil, mais aussi le rythme des femmes (menstruations, état d'esprit, énergies, ...).

Comme les cycles lunaires, les cycles menstruels de la femme durent en moyenne 28 jours. Ainsi, la femme est habitée, tour à tour, par les différentes énergies lunaires. Il y a bien longtemps, les femmes étaient connectées

à cette puissance et transmettaient leurs connaissances aux jeunes filles afin qu'elles se relient à leur vraie nature. **Le fait de comprendre sa nature cyclique permettait alors d'exploiter au mieux ses énergies créatrices, protectrices qui changent au fil des cycles.**

Dans les tribus amérindiennes, on accordait beaucoup d'importance à la période des menstruations, qu'on appelait « Temps des lunes » (« Lunes » est aussi un terme pour désigner les menstruations, les *règles*). Vivant connectées à la nature, les femmes étaient réglées à chaque nouvelle lune et toutes en même temps. Elles se retiraient alors 4 jours, ensemble dans leur « Moon Lodge », pendant que les hommes assuraient leurs tâches habituelles.

Il s'agissait d'un **temps sacré** pour se reconnecter à la Mère-Terre (mère nourricière, force de vie) et à la Grand-Mère (la Lune, forces intuitives). Les hommes reconnaissaient cette période comme un temps de pouvoir car les femmes y exprimaient leurs réflexions, leurs idées, leurs émotions, mais aussi leurs visions. Ce temps de retrait permettait aux femmes de se décharger et se recharger, ce qui était très bénéfique pour elles et pour la tribu !

Mettre à nouveau à profit les phases lunaires et tenter de les faire coïncider avec nos rythmes intérieurs permet une meilleure connaissance de soi, de s'écouter, de se reconnecter à sa vraie nature.

Le symbolisme de la Lune...

Dans la plupart des traditions, la lune comporte un **double-aspect** : positif et négatif, fécond et mortifère. **Elle représente le principe féminin, opposé et complémentaire au soleil (le masculin)**. Elle est le maillon intermédiaire entre la Terre et le Ciel.

La lune évoque entre autres :

- **La fécondité** par sa capacité à croître, son influence sur la Nature et son côté maternel.
- **Le monde de la nuit**, sa magie et ses mystères. La nuit est le monde des ténèbres, de l'inconnu, de l'inconscient.
- **Le changement et l'impermanence** : c'est un astre évolutif, éclairant parfois la nuit comme en plein jour (pleine lune), ou s'effaçant totalement pour laisser place aux ténèbres.
- **La connaissance par réflexion**, alors que le soleil représente l'accès direct, intuitif, à la vérité.

En conclusion...

Chercher à lutter contre les effets de la pleine lune est inutile. Ce serait comme vouloir empêcher un tremblement de terre ! En revanche, **on peut décider de s'accorder du temps, de l'attention, de faire des choses qui participent à notre bien-être, de retrouver le contact avec la Lune, afin de profiter de son énergie douce et fertile.**

Pour contribuer à améliorer votre bien-être pendant ces périodes je vous propose :

- **Le massage sonore** (individuel) **ou Voyage sonore** (collectif) pour rééquilibrer ses énergies, améliorer son sommeil.
- **Access Bars** pour libérer tensions, émotions, pensées toxiques, stress... Apporte détente et lâcher-prise mental.
- **Le massage Pur Bonheur** pour se reconnecter à son corps, le détoxifier et rééquilibrer les énergies.
- **Le soin énergétique (magnétisme)** pour nettoyer les perturbations énergétiques et faire le plein d'énergie.
- **Une séance d'harmonisation** pour restaurer l'harmonie en soi et avec son environnement.
- **Le Cercle de femmes** : prendre le temps de se reconnecter à son féminin sacré et de prendre soin de soi.

Prenez bien soin de vous.



**FLEUR
DORMOY**

La Fontainoise • 5 Rue des frères Paquet • 21121 Fontaine Lès Dijon
06.85.62.28.70 • fleur.dormoy@gmail.com • www.fleurdormoy.fr