

# Les actualités de Fleur Septembre 2024



## En bref...

### Découvrez les prochains Ateliers - Stages - Formations

- **Voyage au pays des sons...**

- **Les samedis à 14h30** : 14/09 – 12/10 – 16/11 – 14/12
- **Les mercredis à 14h30 ou 17h30** : 16/09 – 14/10 – 18/11 – 16/12

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

*Les dates pour 2025 :*

- **Les lundis de 14h à 17h** : 20/01 - 17/02 - 17/03 - 14/04 - 19/05 - 16/06
- **Les samedis de 14h à 17h** : 18/01 - 15/02 - 15/03 - 12/04 - 17/05 - 14/06

### Bien se reposer...

**Cela consiste en quoi ? A quoi ça sert ?**

**Les différents types de repos.**

**Je vous souhaite une belle rentrée 😊**

Plus d'informations ci-dessous...

## ATELIERS – CONFERENCES

Accessibles à tous. Infos et inscriptions au 06.85.62.28.70.



### Voyage au pays des sons...

40 euros le voyage. 5 personnes maxi. A vous de choisir :

**Les samedis à 14h30** : 14/09 – 12/10 – 16/11 – 14/12

**Les mercredis à 14h30 ou 17h30** : 16/09 – 14/10 – 18/11 – 16/12

*Installez-vous de façon la plus détendu possible et laissez-vous porter par l'odeur des huiles essentielles et les sons et vibrations des différents instruments (bols tibétains, gong, tambour océan, Koshis, chimes, bol de cristal...).*

*Les bénéfices du voyage peuvent être variés :*

*Détente profonde, rééquilibrage énergétique, calme mental, lâcher-prise, reconnexion à vous-même...*

*Le voyage 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.*

Possibilité de privatiser un voyage à partir de 3 personnes (dates à définir ensemble).



### Les cycles d'ateliers

Un atelier par mois. 40 euros l'atelier.

#### 🌀 Cycle Découverte de l'énergie et du magnétisme 🌀

6 ateliers, un atelier par mois. Engagement pour 6 mois.

Maxi 4 personnes - 2 groupes, au choix :

#### Les dates pour 2025

**Les lundis de 14h à 17h** : 20/01 - 17/02 - 17/03 - 14/04 - 19/05 - 16/06

**Les samedis de 14h à 17h** : 18/01 - 15/02 - 15/03 - 12/04 - 17/05 - 14/06

*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.*

*Vous apprendrez à soulager, pour vous et votre famille, les problématiques liées à un ralentissement de la circulation de l'énergie.*

## Bien se reposer...

L'été touche à sa fin. Les vacances se terminent pour beaucoup et vous êtes bien reposé et prêt à reprendre vos activités avec toute l'énergie que vous avez accumulée. **Au fait, bien se reposer... cela consiste en quoi ?**

Bien se reposer, c'est le plus souvent ne rien faire d'utile, de productif ou d'efficace. Et, c'est là que c'est difficile pour beaucoup d'entre nous. Parce qu'aujourd'hui, pour avoir le sentiment d'exister, nous croyons que nous devons faire des choses utiles, nous devons être efficaces et productifs, tout le temps.

**Pourtant se reposer est nécessaire.**

**Se reposer, c'est se ressourcer, c'est prendre soin de soi, que ce soit physiquement, mentalement, spirituellement ou émotionnellement.**

Le repos est l'un des piliers du bien-être physique et mental. Son objectif principal est de favoriser l'équilibre du corps et de l'esprit pour augmenter la sensation d'énergie, la créativité, la productivité, la clarté mentale et, en général, la santé. Tout cela se traduit par un meilleur état physique, une meilleure gestion des émotions et moins de tendance à souffrir de maux.

**Se reposer, c'est mettre notre quotidien, nos obligations, nos relations, nos soucis sur PAUSE.** C'est vivre le moment présent tout simplement. Cela implique non seulement de garantir un sommeil optimal, mais aussi de se déconnecter des activités professionnelles, extra-professionnelles et familiales, entre autres.

**En effet il existe différents types de repos.**

### Le repos physique

La fatigue physique est l'une des plus faciles à reconnaître. Les membres sont lourds, les yeux ont tendance à s'affaisser et il est difficile de se concentrer sur la plupart des tâches quotidiennes.

**Il existe deux types de repos physique : passif et actif.**

- Bien sûr, le plus connu est le passif, qui consiste à **dormir et faire des siestes**. L'importance du « sommeil réparateur » n'est plus à démontrer, à tel point qu'aucun remède ne peut le remplacer. Le sommeil est déterminant pour les fonctions métaboliques et l'équilibre énergétique. De plus, il est impliqué dans la mémoire et la régulation émotionnelle. Pour sa part, il a été démontré que les courtes siestes de l'après-midi améliorent les performances cognitives et la vigilance jusqu'à deux heures après les avoir prises.

*Il est important de prendre en compte que 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. Il est donc important de connaître et d'être à l'écoute de son rythme biologique.*

- Le repos physique actif constitue à **détendre le corps grâce à certaines pratiques douces** :
  - ☺ Prendre un bain chaud. Recevoir un massage, un soin du corps, du magnétisme. Ecouter de la musique...
  - ☺ Pratiquer du Yoga, du Qi Gong, des étirements, des exercices de respiration. Méditer...

La pratique de ces types de repos atténue le stress physique et mental que le corps peut subir au quotidien. Entre autres, il aide à réguler les rythmes cardiaque et respiratoire, à stimuler la circulation, à réduire les douleurs chroniques, à améliorer la qualité du sommeil et à soulager la fatigue.

### La pause cérébrale

La plupart des gens ont ressenti ce sentiment que la tête "va exploser". Les pensées deviennent troubles, il est difficile de se concentrer et des émotions telles que l'anxiété, l'angoisse, le stress et la tristesse prennent le dessus. Par conséquent, il est difficile de réaliser des activités du quotidien et il est même difficile de s'endormir la nuit. Et dormir ne suffit pas à calmer ces symptômes. D'où l'importance de faire une pause mentale.

**Il s'agit de déconnecter l'esprit de tout ce qui a à voir avec les obligations quotidiennes.** Faire une promenade à l'extérieur, s'asseoir au bord de l'eau ou au pied d'un arbre, se connecter à la nature, lire un bon roman, aller à un concert, au cinéma, aller nager, pratiquer un sport plaisir, partir en vacances... toute activité qui permet de faire une pause pour "arrêter de penser".

## Le repos sensoriel

Le mode de vie actuel entraîne une hyperstimulation du cerveau due à l'exposition aux écrans, aux lumières vives, au bruit, à la circulation, aux odeurs fortes et aux environnements généralement très animés. Si vous le pouvez, trouvez un endroit calme, loin des lumières vives pour faire une pause. Bien sûr, se déconnecter de tous les appareils électroniques pendant plusieurs minutes tout au long de la journée est également essentiel ici. À ce stade, un accent particulier doit être mis sur la désintoxication numérique qui consiste à se déconnecter complètement des appareils électroniques pour prévenir et atténuer les effets du techno-stress. **Une bonne option est de profiter du temps pour se connecter avec la nature.**

## Le repos émotionnel

La recherche constante d'approbation extérieure, l'attachement aux personnes proches, le besoin d'aider à résoudre les problèmes des autres et, en général, un excès d'empathie sont les raisons pour lesquelles beaucoup éprouvent un épuisement constant. La vérité est qu'il est nécessaire de faire une pause pour travailler en interne et développer la conscience de soi. **Autrement dit, il s'agit de passer du temps seul et de donner la priorité à ses propres besoins par rapport à ceux des autres.**

## Le repos social

Le repos social est lié au repos émotionnel. Cela implique que vous vous donniez un espace pour réfléchir à vos relations et à ce qu'elles contribuent à votre vie. En d'autres termes, il s'agit d'identifier les relations qui vous épuisent ou vous font stagner, ainsi que celles qui vous nourrissent et vous aident à grandir. Cela consiste également à faire des pauses pour s'éloigner un peu des réseaux sociaux, car ceux-ci aussi épuisent et créent de la dépendance.

**En bref, le repos englobe des habitudes qui vont au-delà du sommeil.** Bien que la période de sommeil soit essentielle pour récupérer de l'énergie, elle ne suffit pas à elle seule. Il convient de se déconnecter des tâches quotidiennes et d'adopter des habitudes qui non seulement favorisent la relaxation du corps et de l'esprit, mais augmentent également la créativité, l'estime de soi et la conscience de soi. Cependant, il convient de rappeler que l'épuisement et la fatigue prolongée peuvent également être révélateurs d'un problème de santé. Pensez à consulter un médecin.

Peut-être est-ce le bon moment pour vous d'identifier le(s) type(s) de repos dont vous avez besoin ? Un travail en Harmonisation peut vous y aider.

## Pour bien vous reposer et prendre bien soin de vous je vous propose :

- **Une séance d'harmonisation** pour restaurer l'harmonie en soi et avec son environnement.
- **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.
- **Un accompagnement personnalisé** pour apprendre à se reconnecter à soi.
- **Le massage sonore (individuel) ou Voyage sonore (collectif)** pour rééquilibrer ses énergies, améliorer son sommeil.
- **Une sonothérapie** pour nettoyer, purifier et harmoniser tous nos chakras et tous nos corps.

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