

Les actualités de Fleur Mars 2025



En bref...

Découvrez les prochains Ateliers

- **Voyage au pays des sons...**
 - **Les samedis à 14h30** : 29 mars – 12 avril – 17 mai – 14 juin
 - **Les lundis à 14h30 ou 17h30** : 31 mars – 28 avril – 26 mai – 9 juin
- **Cycle Découverte de l'énergie et du magnétisme**
 - **Les lundis de 14h à 17h** : 15/06-25/08-22/09-13/10-10/11-08/12
 - **Ou Les samedis de 14h à 17h** : 20/06-23/08-20/09-18/10-15/11-13/12
- **Cycle Cercle de Femmes**
 - **Les jeudis de 18h à 21h** : 11/09-09/10-06/11-04/12-08/01/26-05/02-05/03-02/01-28/05-25/06
 - **Ou Les samedis de 14h à 17h** : 06/09-11/10-08/11-06/12-10/01-07/02-07/03-04/04-30/05-27/06

Parlons bien-être... Parlons des saisons...

Le cycle des saisons, rythme de la vie
A chaque saison son énergie
La connexion culturelle avec les saisons
Comment se reconnecter à la nature et aux saisons

Plus d'informations ci-dessous...

ATELIERS

Accessibles à tous. Informations 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 : 29 mars – 12 avril – 17 mai – 14 juin

Les lundis à 14h30 ou 17h30 : 31 mars – 28 avril – 26 mai – 9 juin

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 d'organiser un voyage à partir de 2 personnes.



Les cycles d'ateliers



Un atelier par mois. 40 euros l'atelier.

Vous êtes intéressé par les ateliers ? Vous vous posez des questions ? Vous voulez connaître les prochaines dates ? Je vous répondrais avec plaisir par téléphone.

Cycle Découverte de l'énergie et du magnétisme

6 ateliers, un atelier par mois. Engagement pour 6 mois. Maxi 4 personnes.

Les lundis de 14h à 17h : 15/06-25/08-22/09-13/10-10/11-08/12

Ou Les samedis de 14h à 17h : 20/06-23/08-20/09-18/10-15/11-13/12

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.



Cycle Cercle de femmes

10 ateliers, un atelier par mois. Engagement pour 10 mois. Maxi 6 personnes.

Les jeudis de 18h à 21h : 11/09-09/10-06/11-04/12-08/01/26-05/02-05/03-02/01-28/05-25/06

Ou Les samedis de 14h à 17h : 06/09-11/10-08/11-06/12-10/01-07/02-07/03-04/04-30/05-27/06

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 être profond, à son rythme... dans l'échange, la convivialité, la bienveillance, la créativité...

Parlons de bien-être, Parlons des saisons...

Le printemps approche à grands pas. Les jours sont de plus en plus long. Nous avons la chance de profiter d'un beau soleil qui nous offre sa douce chaleur et d'un ciel bleu qui illumine nos cœurs. Beaucoup attendent avec impatience de voir la nature s'éveiller et renaitre...

Le cycle des saisons, rythme de la vie

Certains le ressentent peut-être plus que d'autres mais une chose est sûre : nous sommes tous, autant que nous sommes, affectés par le cycle des saisons. C'est d'ailleurs pour cela qu'un grand nombre d'entre nous se sent plein d'énergie lorsque les beaux jours arrivent, et se laisse se recroqueviller petit à petit à mesure que le froid et les nuages refont surface.

De saisons en saisons, nous sommes appelés à nous accorder à un cycle, sur un rythme à quatre temps, fait de passages intermédiaires, complémentaires et cohérents, qui portent différents enseignements tant pratiques que symboliques. Bien que naturels, ces processus ne nous sont pas -ne nous sont plus- si simples, comme si nous avions perdu de vue et ainsi rompu le contact avec cette transmission directe, immédiate que porte la nature et qui fonde notre existence même.

Les cycles saisonniers façonnent notre environnement de manière incroyable. Chaque changement de saison influence la nature, le climat et même nos comportements. Le printemps apporte des floraisons vibrantes, l'été réchauffe la terre, l'automne colore les paysages et l'hiver tisse un manteau de paix silencieuse. Ces transformations ne sont pas que des spectacles visuels. Elles régulent toute la vie sur Terre, animale, végétale, humaine. En comprenant ces rythmes, nous prenons conscience de l'harmonie fragile entre l'homme et la nature. Chaque phase saisonnière, chargée de sa propre énergie, invite à la réflexion sur notre place dans ce cycle éternel.

Dans un monde où le rythme effréné de la vie moderne nous pousse à oublier la nature qui nous entoure, il est essentiel de renouer avec les saisons et leurs richesses. Se connecter à la nature et au cycle des saisons, est essentiel pour s'épanouir pleinement et maintenir l'harmonie entre notre corps, notre cœur, notre esprit et ce qui nous entoure. Cela nous permet de mieux comprendre ce qui se passe en nous et autour de nous.

Apprendre à vivre au rythme des saisons est un grand enseignement en termes d'énergies : cela nous permet de mieux comprendre quand et comment la dépenser, en évitant par-dessus tout de s'épuiser alors que l'énergie du moment est à l'immobilité... Comme en hiver par exemple.

**Les cycles saisonniers jouent un rôle essentiel dans notre environnement.
Ils rythment la vie sur Terre depuis la nuit des temps.**

La connexion culturelle avec les saisons

La compréhension des cycles saisonniers permet d'apprécier leur impact profond sur notre environnement. Ils ne sont pas seulement des changements de température, mais des indicateurs de la santé de notre écosystème. Les anciennes civilisations ainsi que nos ancêtres celtes, avaient une profonde connexion avec ces cycles qu'ils apprenaient à respecter. Ils croyaient que les saisons influençaient notre vie et notre destin. Leur compréhension des rythmes de la nature se mêlait à leurs traditions spirituelles. Chaque saison avait sa propre signification, enrichissant leur culture.

A chaque saison son énergie

Chaque saison possède ses propres caractéristiques et influences sur notre corps, notre cœur et notre esprit. Équilibrer notre rythme de vie en tenant compte des saisons permet de créer une connexion avec la nature qui nous entoure, souvent oubliée dans notre quotidien moderne, renforçant notre bien-être général.

L'hiver est un temps de baisse d'énergie et de repos, pendant lequel nous avons besoin de prendre le temps de nous ressourcer avant l'arrivée du printemps. L'hiver nous invite à la réflexion, à la régénération et favorise le retour sur soi. C'est le moment idéal pour mener une introspection, dresser le bilan sur l'année passée et en tirer des conclusions et des enseignements pour celle à venir.

Le printemps, saison du renouveau et du réveil de la nature, est aussi synonyme de regain d'énergie. C'est une saison très propice au changement, à l'éveil et à l'émergence de nouvelles idées et de nouveaux projets. C'est le moment idéal pour cheminer pas à pas vers la réalisation de ceux-ci, en construisant des bases solides à leur développement.

L'été est la saison la plus lumineuse et durant laquelle l'énergie est à son apogée. Elle nous porte vers la vitalité, la plénitude et le lâcher-prise. C'est une saison durant laquelle nous avons l'impression que la nature toute entière vibre autour de nous, parallèlement, c'est aussi un temps de mise en mouvement et de concrétisation des projets qui ont germé au début du printemps.

Avec l'automne, période de récolte, de réflexion et de préparation pour la dormance hivernale, notre énergie tend à diminuer progressivement en vue de l'hiver qui arrive. On ralentit le rythme, on se décharge peu à peu des mille projets dans lesquels nous nous étions lancés... et on revient à soi. C'est un temps d'acceptation, du positif comme du négatif.

Nous traversons des fluctuations énergétiques tout au long de l'année, et il est crucial d'adapter nos activités en conséquence. **Équilibrer notre mode de vie selon les saisons est une des clés vers le bien-être.** L'idée de vivre en harmonie avec les saisons nous invite à synchroniser notre mode de vie avec les périodes naturelles de l'année. Cela signifie adapter notre alimentation et nos activités selon le cycle des saisons. En suivant ce rythme, nous cultivons un lien profond avec la nature et favorisons un équilibre intérieur et l'harmonie avec notre environnement.

Comment se reconnecter à la nature et aux saisons :

- **Accepter le cycle de la vie.** Pour se reconnecter à elle. Accepter chaque saison comme une étape nécessaire et utile. Découvrir et comprendre chaque saison pour se comprendre soi-même.
- **Observer la nature.** Quoi de mieux pour se reconnecter aux saisons et à la nature que de l'observer dans toutes ses manifestations... Voir la beauté dans toute saison...
- **Aligner son alimentation sur les saisons.** Cela commence par consommer des produits de saison qui apportent à notre corps exactement ce dont il a besoin pour fonctionner et s'adapter à l'énergie de chacune des saisons, mais c'est aussi adapter les plats que l'on mange en fonction de nos besoins et dépenses énergétiques qui varient selon les saisons.
- **Se reconnecter à son corps.** Au fil des saisons, notre corps passe par différents rythmes, notre énergie fluctue et nos besoins changent, et c'est normal. Alors on prête attention à ces signaux, on les écoute et surtout, on leur fait confiance. Adapter nos activités physiques aux saisons permet d'améliorer considérablement notre énergie et notre moral.

Enfin, une vie en harmonie avec les saisons est non seulement bénéfique pour notre bien-être personnel, mais également pour la santé de notre chère Terre. Tout comme la nature a un impact sur notre vie, nos activités ont un impact direct sur les cycles naturels. La pollution, la déforestation et l'urbanisation modifient ces rythmes. Il est crucial de prendre conscience de notre empreinte. Il est crucial de reprendre conscience que nous sommes liés étroitement à cette nature. **Replacer le cycle de la nature au cœur de notre vie c'est réapprendre à respecter notre environnement et donc nous-même.**

« Tout ce que vous pouvez imaginer, la nature l'a déjà créé. » Albert Einstein

« La santé, c'est le parfait dialogue entre nos cellules, notre corps et notre environnement. » Albert Einstein

Pour vous reconnecter à votre rythme naturel, à votre corps et à votre cœur, je vous propose :

- **Une séance d'harmonisation** pour se libérer, restaurer l'harmonie en soi et avec son environnement.
- **Une sonothérapie** pour nettoyer, purifier et harmoniser tous ses chakras et tous ses corps.
- **Le soin énergétique (magnétisme)** pour nettoyer les perturbations énergétiques et faire le plein d'énergie.
- **Les massages énergétiques :**
 - **Pur Bonheur**, pour se reconnecter à son corps, le détoxifier et rééquilibrer les énergies.
 - **Massage sonore (aux bols tibétains)** pour lâcher-prise, retrouver équilibre et énergie.
 - **Access Bars** pour libérer tensions, émotions, pensées toxiques, stress... Apporte détente et lâcher-prise mental.
- **Un voyage sonore (collectif, groupe de 4)** pour rééquilibrer ses énergies.

Prenez bien soin de vous.

