

# Les actualités de Fleur Avril 2025



## En bref...

### Découvrez les prochains Ateliers

- **Voyage au pays des sons...**
  - **Les samedis à 14h30** : 12 avril – 17 mai – 14 juin
  - **Les lundis à 14h30 ou 17h30** : 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 de donner un sens à sa vie...

**Le sens de la vie en France de nos jours**

**Que signifie « Donner du sens à sa vie » ?**

**Comment s'y prendre pour donner un sens à sa vie ?**

Plus d'informations ci-dessous...

Accessibles à tous. Informations et inscriptions au 06.85.62.28.70.



## Voyage au pays des sons



40 euros le voyage. 4 personnes maxi. A vous de choisir :

**Les samedis à 14h30** : 12 avril – 17 mai – 14 juin

**Les lundis à 14h30 ou 17h30** : 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 bénéfiques 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 du monde 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

**! Dates  
modifiées !**

*Les ateliers Découverte du monde de l'énergie vous permettent de découvrir ou d'affiner vos connaissances sur notre univers, sur l'utilisation de l'énergie et à la pratique du magnétisme. Vous pourrez 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 de donner un sens à sa vie...

## Le sens de la vie en France de nos jours

En une petite centaine d'années la technologie a grandement amélioré nos conditions de vie : eau courante et chaude, électricité, chauffage, machines pour laver le linge, la vaisselle..., voiture, internet etc.... Le système de solidarité sociale nous protège en théorie de la peur de manquer. La loi Aubry de 1998, en fixant la durée légale du travail à 35 heures hebdomadaires, avait fixé des objectifs clairs : vivre mieux, profiter de ses temps de loisir et redistribuer l'emploi.

En théorie tout devrait être plus simple dans nos vies. Si l'on se réfère à la pyramide de Maslow (père de la psychologie humaniste - pyramide ci-dessous), les besoins physiologiques primaires de maintien de la vie et les besoins de sécurité et protection (paliers 1 et 2) devraient être acquis.

Et pourtant les chiffres en France concernant la dépression et le burn-out ne cessent d'augmenter...

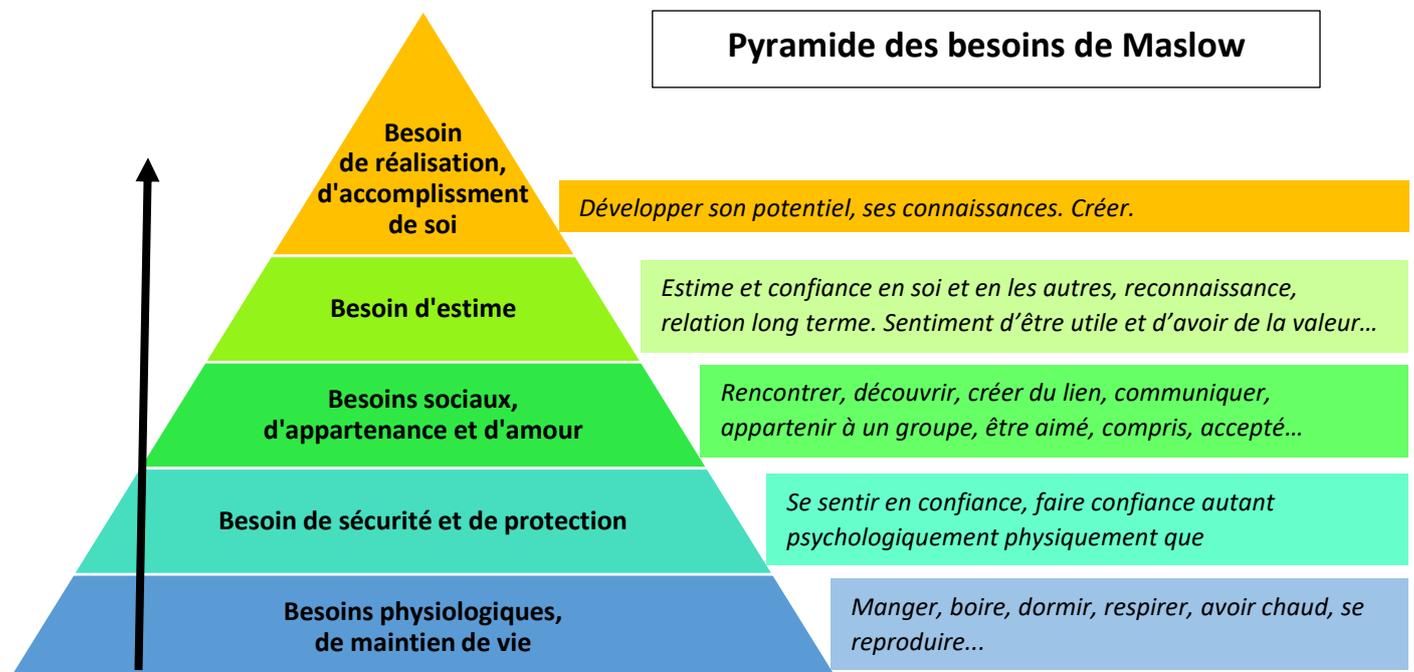
- 12,5% des personnes adultes auraient vécu une dépression selon le Baromètre 2021 de Santé Publique France,
- 34 % des salariés français ont vécu un burn-out, dont 13 % sont en burn-out sévère (Opinion Way, 2022)

Nous continuons à nous comporter comme si les choix à faire dans notre vie étaient une question de vie ou de mort. Atteindre la reconnaissance sociale (palier 3 de la pyramide) semble être plus que difficile et nous pousse à une nouvelle forme de pression permanente. Rechercher le succès à l'extérieur, la reconnaissance à travers le regard des autres, la réussite sociale nous entraîne dans une spirale d'épuisement et de non-respect de soi et nombreux sont ceux qui se posent cette question : pourquoi ai-je l'impression que ma vie est vide et n'a pas de sens ?

**En plaçant les critères de satisfaction en dehors de nous, c'est-à-dire dépendants des autres, nous nous engageons sur un chemin de plus en plus déconnecté de nous-mêmes. Réaliser notre besoin d'appartenance ne signifie en aucun cas se sacrifier pour les autres mais d'y trouver sa place, celle qui nous permet d'exister.**

La frontière entre le besoin d'appartenance et le besoin d'estime semblerait finalement très fine...

Il est tout à fait normal de ressentir parfois une certaine insécurité, du stress quant au but à atteindre. Mais lorsque ce sentiment devient permanent, il peut finir par nous affecter psychologiquement.



## Que signifie « Donner du sens à sa vie » ?

C'est répondre à ces questions :

***Pourquoi vivons-nous ? Quel est le but de notre vie ? Quelle est notre raison d'être ? A quoi servons-nous ?***

**Donner du sens c'est trouver une signification à notre existence, c'est comprendre ce qui se passe autour de nous et en nous, dans notre travail, notre vie de famille, c'est définir nos attentes, nos besoins, nos valeurs.**

## Comment s'y prendre pour donner un sens à sa vie ?

**Donner un sens à notre vie au quotidien est un processus dynamique qui demande conscience, réflexion et engagement.** Il s'agit d'aligner nos actions avec nos convictions profondes, nos valeurs.

Trouver un sens à sa vie nécessite de tourner son regard à l'intérieur de soi, de prendre du temps pour soi, pour s'écouter, se comprendre, s'accepter. Nous avons tous des croyances différentes qui donnent un sens à notre vie et il n'y a pas de mauvaise réponse, chacun doit trouver ses réponses. L'essentiel est de prendre le temps de réfléchir à ce qui compte le plus pour nous et de découvrir où nous voulons investir notre énergie et notre vie.

*Pour vivre une vie pleine de sens, il est essentiel que vous déterminiez ce qui est important pour vous. Commencez par lister 5 choses qui comptent pour vous, puis voyez si la façon dont vous vivez actuellement votre vie s'aligne (suffisamment) avec ces points.*

Voici quelques axes qui peuvent vous aider à trouver un sens à votre vie :

- **Apporter son aide** : Adopter un comportement altruiste, dans le cadre de bénévolat ou autrement, en offrant de l'aide aux personnes dans le besoin, à une cause ou aux personnes qui nous sont chères. Sans rien attendre en retour.
- **Cultiver ses relations** : Passer du temps avec ses amis et sa famille, créer ou développer les relations interpersonnelles est essentielle à la santé physique et mentale.
- **Poursuivre ses passions** : Dans une activité professionnelle ou personnelle, en tant que membre d'une association, consacrer du temps à ce qui vous intéresse vraiment peut également accroître votre sentiment d'utilité.
- **Pratiquer la gratitude** : Il s'agit d'exprimer de la gratitude pour les choses que nous apprécions vraiment dans notre vie. C'est prendre le temps de vivre l'instant présent en conscience et avec gratitude.
- **Sortir de sa zone de confort** : Ou plutôt « oser » sortir de sa zone de confort afin de découvrir de nouvelles expériences et de nouveaux moyens de donner du sens à sa vie. Trouver un équilibre entre la routine et la nouveauté.
- **Se concentrer sur la connaissance de soi** : Etape essentielle pour donner un sens à sa vie ! Cela signifie que nous devons nous donner l'espace nécessaire pour savoir ce que nous voulons et ce qui compte vraiment pour nous dans notre vie. Et ce sujet est en pleine croissance ! Des livres en passant par les conférences, les vidéos, les séminaires, les thérapeutes, vous trouverez certainement une porte d'entrée qui vous correspondra et vous aidera sur ce chemin.
- **Développer sa spiritualité** : La spiritualité est une démarche intime qui peut se pratiquer avec ou sans cadre, avec ou sans référence à des traditions religieuses, spirituelles ou philosophiques. **La spiritualité est la recherche intime, individuelle du sens de la vie, donc du bien-vivre et du bien-agir.** La spiritualité consiste à développer un nouveau regard sur le monde, qui tend à s'écarter de nos perceptions et modes de pensée habituels. La recherche a montré que la spiritualité peut réduire le stress émotionnel et l'anxiété et améliorer les capacités d'adaptation et la santé en général.

## Et si vous preniez le temps de faire le point sur le sens que vous donnez à votre vie ?

Pour vous aider sur votre chemin, je vous propose :

- **Cycle « Découverte du monde de l'énergie et du magnétisme »**
- **Cycle « Cercle de femmes »**
- **Une séance d'harmonisation** pour se libérer, restaurer l'harmonie en soi et avec son environnement.

Et aussi pour se reconnecter à soi...

- **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.



**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