

Les actualités de Fleur Octobre 2025



En bref...

Découvrez les prochains Ateliers

- **Voyage au pays des sons...**
 - Les samedis à 14h30 : 4 oct. – 8 nov. – 6 déc.
 - Les lundis à 14h30 ou 17h30 : 6 oct. – 3 nov. – 8 déc.
- **Cycle Découverte de l'énergie et du magnétisme 2026**
 - Les lundis de 14h à 17h : 26/01 – 23/02 – 23/03 – 20/04 – 18/05 – 15/06
 - Ou Les samedis de 14h30 à 17h30 : 31/01 – 28/02 – 28/03 – 25/04 – 30/05 – 20/06
- **Cycle Cercle de Femmes**
 - Les jeudis de 18h à 21h ou Les samedis de 14h à 17h – de septembre à juin 2026

Parlons bien-être... Parlons fatigue...

La fatigue

Les causes de la fatigue

Les conséquences de la fatigue

Les solutions

Plus d'informations ci-dessous...



**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

SIRET 847 590 197 00012 – APE 9609Z

Conditions Générales de Vente sur www.fleurdormoy.fr

Médiateur à la consommation : SAS CNPM - MÉDIATION – CONSOMMATION. <https://www.cnpm-mediation-consommation.eu/>

CNPM MÉDIATION CONSOMMATION - 27, avenue de la Libération - 42400 SAINT-CHAMOND

Page ¼

Accessibles à tous. Informations et inscriptions au 06.85.62.28.70.

Voyage au pays des sons

40 euros le voyage. 4 personnes maxi – 2 personnes mini. A vous de choisir :

Les samedis à 14h30 : 4 oct. – 8 nov. – 6 déc.

Les lundis à 14h30 ou 17h30 : 6 oct. – 3 nov. – 8 déc.

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 du monde de l'énergie et du magnétisme 2026

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

Les lundis de 14h à 17h : 26/01 – 23/02 – 23/03 – 20/04 – 18/05 – 15/06

Ou Les samedis de 14h30 à 17h30 : 31/01 – 28/02 – 28/03 – 25/04 – 30/05 – 20/06

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 ou **Les samedis de 14h à 17h** – de septembre à juin 2026

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 fatigue...

La fatigue, tout le monde la connaît. Elle survient généralement après un effort physique, une stimulation intellectuelle, une période de stress ou une maladie. L'affaiblissement ressenti disparaît normalement après un repos bien mérité et l'on retrouve son énergie. On parle dans ce cas de fatigue passagère normale.

Lorsque la fatigue persiste même après le repos (ou lorsqu'elle ne disparaît que partiellement) elle devient anormale, on parle alors d'asthénie, d'épuisement. Elle provoque la sensation désagréable et pénible d'être incapable de mener à bien ses activités quotidiennes. Le taux d'énergie n'arrive pas à revenir à la normale, on se sent vidé.

D'après un sondage Ipsos, près d'un Français sur deux souffre de fatigue.

Lorsque la fatigue n'est pas prise en charge, l'affaiblissement se poursuit laissant la place à une grande faiblesse physique, psychique, émotionnelle, énergétique. Et on constate un épuisement total. Le burn-out est le nom donné au syndrome d'épuisement professionnel.

Les causes de la fatigue

Elles sont multiples et souvent résultent d'une intrication de différents facteurs. La fatigue peut être d'origine physique, émotionnelle, psychique, énergétique.

On distingue en général (liste non exhaustive) :

- **Les perturbations internes :**
 - Les problèmes de sommeil, de repos, de ressourcement.
 - Le stress, angoisses, phobies...
 - Les émotions exacerbées, bloquées.
 - L'alimentation (excès, carences...).
 - La génétique, ce que nous récupérons de nos ancêtres.
 - Les maladies, infections, pathologies, traitements médicamenteux...
- **Les perturbations extérieures :**
 - La vie professionnelle (rythme de travail, horaires, travail à domicile...).
 - La vie familiale (rythme, réveils nocturnes, manque de temps, organisation...).
 - Les activités associatives, sportives...
 - L'environnement (pollution sonore, visuelle, dans l'air..., météo, saisons, géobiologie...).
 - Les écrans (télé, tablettes, ordi, smartphone...).
 - Les traumatismes, accidents...

Les conséquences de la fatigue

Pour être précis, la fatigue est une conséquence directe d'un déséquilibre du système nerveux. Un système nerveux déséquilibré va impacter directement notre système endocrinien (qui régule la croissance et la reproduction), notre système immunitaire (qui défend le corps contre les organismes infectieux et autres agents envahisseurs), notre système digestif et par effet boule de neige tous les systèmes... Le corps n'a plus la capacité de fonctionner correctement.

D'un point de vue énergétique, lorsque le taux vibratoire, notre énergie, est faible, nous devenons plus sensibles et fragiles. Notre corps a alors tendance à être plus vulnérable face aux maladies et autres dysfonctionnements physiques, émotionnels et psychiques. L'énergie n'est plus suffisante pour nourrir le corps physique.

En consultant le site de l'Assurance Maladie, voici les informations que l'on trouve... « La fatigue est associée à des troubles émotionnels (anxiété, tristesse, manque d'entrain, irritabilité, hypersensibilité, absence d'émotion...), cognitifs (troubles de la mémoire, de l'attention, de la concentration...), comportementaux (repli sur soi, isolement, comportement agressif, ressentiment et hostilité, comportements addictifs...), motivationnels (désengagement progressif, baisse de motivation et de moral, effritement des valeurs associées au travail, dévalorisation) ou physiques (lombalgies, cervicalgies, crampes, céphalées, vertiges, anorexie, troubles gastro-intestinaux, etc.). »

C'est dire l'importance de la fatigue sur notre santé et pourquoi il faut s'en occuper sans trop attendre !

Les solutions

En premier lieu, prenez le temps d'identifier les facteurs et perturbations sur lesquels vous avez de l'impact et sur lesquels vous pouvez travailler pour améliorer votre état d'être. Voici quelques pistes que vous pouvez explorer.

☺ **Se reposer suffisamment.** C'est la base essentielle. On ne perd pas de temps quand on dort, on se régénère et c'est vital ! Il existe deux types de repos physique : passif et actif.

- Le plus connu est le passif, qui consiste à dormir et faire des siestes. Trouvez votre rythme, celui qui vous convient.
- 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.

Si vous souffrez de fatigue associée à des troubles du sommeil, insomnies etc..., vous avez probablement un dérèglement de votre quantité de mélatonine. La mélatonine est une hormone que votre corps sécrète, elle a pour fonction de réguler les cycles de veille/sommeil du corps. La mélatonine peut être consommée en comprimés pour aider à la régulation du sommeil. Demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin pour vous assurer que le dosage sera approprié.

☺ **Augmenter son énergie.** Booster son corps physique : faites le plein dès le début de l'automne de vitamines (pensez à la vitamine D), minéraux (notamment le magnésium), oligoéléments, antioxydants et aussi de soleil et d'air pur.

☺ **Trouver ce qui nous ressource vraiment.** Faire le point sur ses activités. Prendre conscience de ce qui est bon pour soi ou pas. S'écouter, s'octroyer des vraies pauses pour se ressourcer. Chacun d'entre nous est différent et aura des besoins qui lui sont propres. Trouvez ce qui vous convient, prenez conscience de ce qui ne vous convient pas ou plus.

☺ **Suivre les cycles saisonniers.** Les cycles saisonniers jouent un rôle essentiel dans notre environnement. Chaque changement de saison influence la nature, le climat et également nos comportements. Avec l'automne, notre énergie tend à diminuer progressivement en vue de l'hiver qui arrive. On ralentit le rythme... et on revient à soi. 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. Équilibrer notre mode de vie selon les saisons est une des clés vers le bien-être.

☺ **Consulter un spécialiste.** Les origines des problèmes de fatigue sont multiples et variées, c'est la raison qui en fait un sujet vaste et complexe. Il est essentiel en premier lieu de vérifier les origines que vous pouvez résoudre vous-même. Si malgré vos efforts la fatigue vous impacte encore allez consulter votre médecin. Puis si les problèmes persistent il est possible d'aller chercher auprès d'un praticien d'autres origines de ces troubles : origines émotionnelles, mentales, spirituelles, énergétiques et de s'en libérer.

Pour vous aider sur votre chemin, je vous propose :

- **Une séance d'harmonisation** pour se libérer, restaurer l'harmonie en soi et avec son environnement – 60€
- **Le magnétisme** pour nettoyer les perturbations énergétiques et faire le plein d'énergie – 60€
- **Séance en sonothérapie** : pour nettoyer, purifier et harmoniser tous ses chakras et tous ses corps – 70/90€
- **Les massages énergétiques** : 70€
 - **Pur Bonheur**, pour se reconnecter à son corps, le détoxifier et rééquilibrer les énergies.
 - **Access Bars** pour libérer tensions, émotions, pensées toxiques, stress... Apporte détente et lâcher-prise mental.
 - **Massage sonore** : (aux bols tibétains) pour lâcher-prise, retrouver équilibre et énergie.
- **Un voyage sonore** (collectif, groupe de 4) pour rééquilibrer ses énergies – 40€

Ces pratiques se substituent en aucun cas à un traitement médical.

Je vous souhaite de prendre 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