

Les actualités de Fleur Janvier 2026



En bref...

Découvrez les prochains ateliers et stages

- **Voyage au pays des sons...**
 - **Les samedis à 14h30** : 17 janv. – 14 fév. – 14 mars – 11 avr. – 9 mai – 6 juin
 - **Les lundis à 14h30 ou 17h30** : 19 janv. – 16 fév. – 9 mars – 13 avr. – 11 mai – 8 juin
- **Ateliers thématiques en aromathérapie** *Dates à convenir sur demande (3 personnes minimum)*
- **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 2026 à juin 2027
- **Stages Brain Gym**
 - **Brain 101 Découverte des 26 mouvements – 2 jours** : 30-31/03 ou 18-19/04

**Il est encore temps
de s'inscrire !**

Parlons bien-être... Parlons de nos pouvoirs...

Trois de nos supers pouvoirs.

Rappel sur ce qu'est la vibration et l'énergie.

Les accords tolèques.

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

ATELIERS - STAGES

Accessibles à tous. Informations et inscriptions au 06.85.62.28.70.

Les ateliers

40 euros l'atelier

Voyage au pays des sons

4 personnes maxi – 2 personnes mini. 40 euros le voyage. A vous de choisir :
Possibilité d'organiser un voyage privatif à partir de 2 personnes (dates à convenir ensemble).

Les samedis à 14h30 : 17 janv. – 14 fév. – 14 mars – 11 avr. – 9 mai – 6 juin
Les lundis à 14h30 ou 17h30 : 19 janv. – 16 fév. – 9 mars – 13 avr. – 11 mai – 8 juin

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

Les bénéfices du voyage peuvent être variés :

Détente profonde, rééquilibrage énergétique, mental apaisé, 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.

Ateliers thématiques en aromathérapie

Dates à convenir sur demande (3 personnes minimum)

3 heures pour découvrir, comprendre un thème et ses problématiques et aborder des propositions en aromathérapie.

Thèmes : Système immunitaire - Système digestif – Problèmes liés au stress – Troubles du sommeil.

Les cycles d'ateliers

Un atelier par mois. 40 euros l'atelier.

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

**Il est encore temps
de s'inscrire.**

Ces ateliers 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 vos proches, 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 2026 à juin 2027

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...

Stages Brain Gym

Les 26 mouvements de Brain Gym sont des activités simples et ludiques qui permettent à l'enfant, comme à l'adulte, de (re)trouver rapidement le calme et la pleine possession de son corps, de ses pensées et de ses émotions pour accéder à toutes ses compétences.

Le stage Brain Gym 104 vous permettra d'apprendre à pratiquer les 26 mouvements de Brain Gym. Un stage résolument concret pour une pratique autonome et immédiate des activités de Brain Gym à la maison.

Brain Gym 104 Découverte des 26 mouvements : 30-31/03 - 18-19/04 – 220€ le stage de 2 jours.

Parlons de bien-être, Parlons de nos pouvoirs...

Pour beaucoup, l'année 2025 s'achève avec soulagement. **Et si nous reprenions conscience de nos pouvoirs, histoire de voir un peu plus de lumière pour 2026 ?** Pour cette nouvelle année qui commence je voudrais partager avec vous certains des pouvoirs très puissants qui sont au fond de nous.

Aujourd'hui j'aborderais les 3 supers pouvoirs que sont :

Le pouvoir de l'intention - le pouvoir de la pensée - le pouvoir de la parole.

Commençons par quelques rappels sur le monde de la physique quantique. En 1905 Albert Einstein publie sa « théorie de la relativité restreinte ». Pour lui la « matière » n'est qu'une forme condensée d'énergie ou, de l'énergie à « bas niveau vibratoire ». Cela lui valut un prix Nobel de physique en 1921. Avec cette théorie il est démontré que chaque particule qui constitue la matière, n'est en fait qu'une formidable concentration d'énergie. Ces différents travaux sur l'énergie jettent les bases de la physique quantique.

Nous savons que nous pouvons connaître de manière objective le monde qui nous entoure en le mesurant, c'est le principe de la physique classique. Mais l'acte de mesurer dans le monde quantique modifie et donc perturbe l'objet étudié. De facto, il est impossible de connaître son état avant la mesure. **Cela nous apprend notamment que chaque observateur modifie ce qu'il observe par le prisme de ses connaissances, croyances, pensées, dogmes, intentions, émotions.** Chaque observateur a donc une vision différente du même objet étudié.

Nous observons donc que tout a une vibration car tout est fait d'énergie : notre corps vibre, les objets vibrent, les aliments, les animaux, les végétaux, la terre et les atomes vibrent, et aussi nos pensées, nos émotions vibrent.

Sachant que chaque vibration impacte et influence les vibrations environnantes, nous comprenons que le taux vibratoire d'une personne est impacté et influencé par son mode de vie, ses pensées, son environnement, son évolution spirituelle.

Et nous prenons conscience du pouvoir de l'intention, du pouvoir de la pensée, du pouvoir de la parole de chacun d'entre nous, envers nous-même et envers les autres. Car tout ce que je pense, tout ce que je dis, toutes les intentions que j'ai, rejaillissent dans ma réalité et celle des autres.

Les accords toltèques de Don Miguel Ruiz expriment bien ces pouvoirs que nous détenons et qu'il nous appartient d'utiliser à bon escient. Je voulais les partager avec vous.

Les accords toltèques sont des principes énoncés par le chamane et enseignant mexicain Miguel Ruiz dans ses 2 ouvrages « Les quatre accords toltèques » et « le 5^e accord toltèque ». Ces principes s'inspirent de la civilisation précolombienne des toltèques. Dans ses ouvrages, Miguel Ruiz nous livre des règles de vie à mettre en pratique au quotidien pour appréhender le monde plus sereinement, et des solutions pour modifier en profondeur notre façon de penser, souvent limitatrice et génératrice de stress, tensions, mal-être. Je vous recommande fortement ces deux livres plein de sagesse.

Premier accord : Que votre parole soit impeccable.

« Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez vraiment. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire d'autrui. »

Les mots peuvent avoir un fort impact sur soi-même et sur autrui (qui n'a pas été un jour marqué au fer rouge par une phrase blessante prononcée à son encontre ?) et peuvent être à l'origine d'un véritable chaos s'ils ne sont pas réfléchis. Pour éviter de souiller ainsi sa vie ou celle des autres, il convient de veiller à une forme de modération dans ses propos qui doivent être le plus intègres possibles, sans calomnie ou mensonges et dépourvus de jugements personnels. Prendre le temps de réfléchir à ses paroles et ses conséquences permet d'éviter de s'exprimer sous l'influence d'émotions négatives et violentes qui génèrent blessures, conflits et culpabilités.

Deuxième accord : Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle.

« Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles. »

Cet accord a pour objectif de nous détacher de notre sentiment d'importance personnelle, de notre égo, susceptible d'être blessé ou déstabilisé par les critiques d'autrui. En gardant à l'esprit qu'une critique (tout comme un compliment) ne sont qu'une projection des autres sur nous-même, leur façon de voir le monde selon leur propre système de croyances, il convient de prendre du recul et de se mettre à l'abri du jugement de l'autre. Et de ne pas juger. Apprenons à gérer notre égo et nos émotions et à ne pas se laisser affecter par ceux des autres.

Troisième accord : Ne faites jamais de suppositions.

« Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames. »

Nous sommes tous sujets aux suppositions, et à force d'en faire et d'en écouter, nous finissons par y croire, imaginer ce qui n'existe pas, extrapoler... Nous créons un monde qui n'existe pas et que les autres ne soupçonnent même pas. C'est ainsi que nous pouvons prêter des intentions complètement erronées aux autres et développer des formes de rancœur, de colère, de tristesse, malentendus, injustifiés, envers eux. Ce troisième accord nous invite donc à cesser de nous appuyer seulement sur des hypothèses échafaudées de toutes parts (par nous-même ou par d'autres), et d'avoir le courage de communiquer ouvertement et clairement avec les autres.

Quatrième accord : Faites toujours de votre mieux.

« Votre "mieux" change d'instant en instant. Quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger. »



Faire de son mieux, c'est faire ce dont on est capable à un moment T – ni plus (pour ne pas s'épuiser) ni moins (pour éviter frustration et regrets). Il s'agit donc d'adopter un regard bienveillant sur soi, en trouvant le juste milieu entre procrastination et objectifs inatteignables. Faire de son mieux est différent « d'essayer de faire ». Quand nous « essayons » nous envisageons automatiquement que nous pouvons échouer (croyance limitante), donc nous échouons souvent. Faire de son mieux implique que nous mettons tout en place pour réussir et nous ouvrons le champ des possibles.

Cinquième accord : Soyez sceptique, mais apprenez à écouter.

« Ne vous croyez pas vous-même, ni personne d'autre. Utilisez la force du doute pour remettre en question tout ce que vous entendez : est-ce vraiment la vérité ? Écoutez l'intention qui sous-tend les mots et vous comprendrez le véritable message ».

L'idée est de cultiver le doute, tout en faisant preuve d'une ouverture d'esprit suffisante pour accepter les différences et les divergences de pensée. Quand vous entendez une information, un avis, un jugement, une critique envers vous-même ou autrui, prenez le temps de vous faire votre propre opinion et de ne pas croire sur parole ce qui est la réalité de quelqu'un d'autre, même s'ils sont nombreux. C'est seulement le reflet de leurs croyances, jugements et pensées, cela leur appartient. Cet accord souhaite aussi travailler sur l'effet de masse en société, l'effet de groupe étant souvent une solution de facilité. Cet accord vous aide à rester vous-même, en ayant vos propres opinions, et ce, sans laisser votre authenticité se faire neutraliser par la norme sociale.

Je vous souhaite pour cette nouvelle année,
de découvrir et d'apprécier un peu plus les formidables effets de ces 3 pouvoirs qui sont en vous,
d'expérimenter avec bienveillance et curiosité les accords toltèques,
d'avoir l'envie et le courage d'avancer sur ce chemin,
d'accueillir chaque réussite avec joie et tendresse.
Que vos intentions soient lumineuses, vos pensées joyeuses et vos paroles fabuleuses.



Pour vous aider sur ce chemin, je vous propose :

- **Une séance d'harmonisation** pour restaurer l'harmonie en soi et avec son environnement – 60€

Et aussi... :

- **Séance de 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 et apporter détente et lâcher-prise mental.
 - **Massage sonore** : (aux bols tibétains) pour lâcher-prise, retrouver équilibre et énergie.
- **Un voyage sonore** (collectif, groupe de 2 à 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