

# Les actualités de Fleur

## Février 2026



### En bref...

#### Découvrez les prochains ateliers et stages

- **Voyage au pays des sons...**
  - **Les samedis à 14h30** : 14 fév. – 14 mars – 11 avr. – 9 mai – 6 juin
  - **Les lundis à 14h30 ou 17h30** : 16 fév. – 9 mars – 13 avr. – 11 mai – 8 juin
  - Possibilité d'organiser un voyage privatif à partir de 2 personnes (dates à convenir ensemble).
- **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** : 06/07 – 24/08 – 14/09 – 12/10 – 09/11 – 07/12
  - Ou **Les samedis de 14h30 à 17h30** : 11/07 – 22/08 – 12/09 – 10/10 – 07/11 – 05/12
- **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 104 Découverte des 26 mouvements – 2 jours** : 30-31 mars – 13-14 juin

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

Trois autres de nos supers pouvoirs.

Le pouvoir de l'action, le pouvoir de la création, le pouvoir de choisir.

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](mailto:fleur.dormoy@gmail.com) • [www.fleurdormoy.fr](http://www.fleurdormoy.fr)

SIRET 847 590 197 00012 – APE 9609Z

Conditions Générales de Vente sur [www.fleurdormoy.fr](http://www.fleurdormoy.fr)

Médiateur à la consommation : MEDIATION CONSOMMATION DÉVELOPPEMENT/MED CONSO DEV <https://www.medconsodev.eu>

MEDIATION CONSOMMATION DÉVELOPPEMENT/MED CONSO DEV

Centre d'Affaires Stéphanois SAS – Immeuble l'Horizon – Esplanade de France - 3, Rue J. Constant Milleret – 42000 SAINT-ÉTIENNE

# 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 : 14 fév. – 14 mars – 11 avr. – 9 mai – 6 juin

Les lundis à 14h30 ou 17h30 : 16 fév. – 9 mars – 13 avr. – 11 mai – 8 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 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 : 06/07 – 24/08 – 14/09 – 12/10 – 09/11 – 07/12

Ou Les samedis de 14h30 à 17h30 : 11/07 – 22/08 – 12/09 – 10/10 – 07/11 – 05/12

*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 - 2 jours** : 30-31 mars – 13-14 juin – 220€ le stage de 2 jours.

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

Dans les actualités de janvier nous avons vu ensemble les 3 premiers pouvoirs (Intention, Pensée, Parole) et leur importance sur notre vie. Nous avons ainsi pu prendre conscience comment ces pouvoirs impactent notre réalité et de ce fait la nécessité de bien les gérer. Je vais aujourd'hui vous parler de 3 autres de nos pouvoirs :

### ***Le pouvoir de l'action, le pouvoir de la création, le pouvoir de choisir.***

***L'action joue un rôle capital dans notre vie puisque l'action est le véritable pont entre nos intentions, nos pensées, nos paroles, nos objectifs et leurs réalisations.***

C'est le principe ultime qui différencie les rêveurs ou théoriciens des véritables acteurs, créateurs.

**Passer à l'action, c'est transformer l'énergie potentielle - générée par nos intentions, pensées, parole - en énergie réelle, concrète.** C'est dans l'acte de « faire » que nous confrontons nos aspirations à la réalité et qu'ainsi nous avançons dans la vie et créons notre réalité.

Passer à l'action ouvre le champ des possibles et offre le courage et la liberté, l'audace et la responsabilité. Pour pouvoir apprendre, entreprendre, créer, il est nécessaire d'oser se confronter à ses limites, d'avoir le courage de les dépasser pour grandir, de surmonter ses peurs, de briser les mauvaises habitudes et de lâcher-prise. Bref il est nécessaire d'oser passer à l'action. La vie est mouvement perpétuel où chaque pas compte. Mieux vaut avancer d'un pas à la fois que rester immobile par peur de l'effort, de l'inconnu, du changement...

Être dans l'action permet d'être ancré dans le présent, l'ici et maintenant et de vivre sa vie pleinement. Nous sommes trop souvent centrés sur le passé et ses souvenirs que nous ne pouvons changer et sur le futur, cet inconnu, qui nous inquiète et génère de nombreuses peurs. ***Pourtant c'est dans le présent, par l'action, que nous pouvons avancer et créer notre futur. L'action permet de devenir l'architecte conscient, le créateur de notre vie.***

On associe souvent l'idée de création au métier des artistes, des chercheurs et des inventeurs. D'une façon plus large, un certain nombre de personnes se reconnaissent des capacités de création à un niveau qui, bien qu'amateur, leur procurent un sentiment d'accomplissement. C'est pourtant une idée encore très limitée de notre pouvoir créateur ! ***Car le plus grand pouvoir de création, celui qui nous concerne tous de la façon la plus vitale, c'est le pouvoir de nous créer nous-mêmes, de créer notre vie.***

**La création consciente est le processus par lequel une pensée précise donne lieu à sa manifestation dans le plan physique.** Toute création a lieu deux fois : une première fois dans notre esprit, et une deuxième fois dans le monde physique. ***L'action est le lien entre l'esprit et le monde physique. La création est la concrétisation.***

Devenir auteur et acteur de sa vie est l'un des enjeux de la créativité. Créer notre propre bonheur en le bâtiissant. Créer notre santé en y investissant. Créer notre réussite, selon des critères définis par nous-mêmes. Créer nos propres capacités en les acquérant. Donner la direction à notre personne en devenir. L'important n'est pas de créer un semblant de nouveauté ou d'extraordinaire, **c'est de nous créer nous-mêmes plus heureux qu'on ne l'a jamais été.**

Cette façon de comprendre notre pouvoir créateur révèle un énorme potentiel d'action, pourtant, elle nous fait peur à un point tel que beaucoup de gens préfèrent le nier. Vous aurez beau ouvrir la cage d'un oiseau, s'il y est enfermé depuis trop longtemps, il n'en sortira pas. Pas tout de suite, en tout cas.

Mais de quoi avons-nous peur, au juste ? Peur de la responsabilité qui vient avec une telle liberté. Nous préférons souvent se voir soi-même comme étant très limité, simplement parce que nous avons peur de ce que nous pourrions oser faire avec de plus grandes capacités. Être l'acteur et décideur principal dans la création délibérée de notre vie, c'est plus qu'un choix... c'est une réalité... qui nous montre nos responsabilités.

Que nous voulions l'assumer ou non, nous exerçons ce pouvoir à chaque moment de notre vie. Plus nous l'assumons consciemment, plus nous créons dans une direction qui correspond à nos aspirations. Quand nous refusons de l'assumer, nous créons selon l'orientation de nos peurs, c'est-à-dire que nous finissons par causer ce que nous redoutons le plus.

***Et si le choix que nous avons à faire n'est pas de créer ou non mais de le faire dans la direction qui nous rendra le plus heureux ?***

Choisir est une capacité extraordinaire dont nous sommes tous dotés en tant qu'humains, et qui est si naturelle que nous avons tendance à l'oublier. Pourtant tous les jours nous faisons des choix pour nous vêtir, nous nourrir, nous divertir...

***La question du choix montre cette merveilleuse chance que nous possédons de pouvoir démontrer par l'action que nous existons et pouvons décider, et que nous pouvons créer notre vie.***

Parler de choix, c'est parler naturellement du **libre arbitre qui est la faculté de l'homme à décider librement de ses pensées et de ses actions, à pouvoir choisir et agir selon sa propre volonté et ses convictions**. C'est l'une des lois fondamentales de l'Univers. Le libre arbitre joue un rôle fondamental dans le développement de la personne. Il est à la base de notre capacité et de notre capital à créer notre propre existence, à nourrir nos aspirations et à forger nos vies.

Cette notion est présente de la simple prise de décision quotidienne à celle d'un acte engageant et impliquant la possibilité d'orienter sa vie. Le libre arbitre est souvent associé à l'idée de responsabilité personnelle, car chaque choix effectué reflète la personne que nous sommes et le chemin que nous décidons de prendre.

**Pouvoir choisir, c'est se reconnaître comme une personne unique, exister pour soi-même.** Savoir choisir est primordial. Car ne pas choisir, c'est aussi faire un choix. C'est prendre la décision de ne pas prendre de décision. Et peut-être de laisser la décision à quelqu'un d'autre. Nous avons toujours le pouvoir de choisir.

Choisir est une chance car c'est un magnifique pouvoir, et il n'y a pas de jugement moral à porter. Le moment du choix appartient à chacune ou chacun, son expression également. Il n'y a pas de hiérarchie, pas de petits ou grands choix...

L'enjeu, une fois que l'on a conscience de cette richesse, c'est de pouvoir orienter son choix vers ce qui élève, grandit... **Nous devrions toujours nous poser cette question : est-ce que ce choix va me permettre d'apprendre, de créer, de partager tout en prenant soin de moi et d'autrui ?**

En choisissant consciemment, on se donne le pouvoir de modifier notre environnement par touches, d'adopter de nouvelles attitudes et de rompre avec des schémas limitants. Avoir la conscience de cette faculté à choisir, de ce pouvoir, favorise un sentiment de respect, de confiance en soi et d'estime de soi.

Le libre arbitre, le choix, est un outil précieux pour la construction de soi et de sa vie. L'Homme possède le libre arbitre, et il possède en même temps la capacité d'action qui lui permettra de devenir un créateur.

***En choisissant l'action, chacun peut accéder à la force de la création, et parce qu'il crée, il a le pouvoir de choisir les différents chemins qui s'offrent à lui.***

Accepter et utiliser nos pouvoirs c'est prendre nos responsabilités pour créer notre futur. Cela implique un travail sur nous-mêmes, un travail sur nos pensées et nos émotions, un travail de déconditionnement et de transformation des formes négatives et destructrices de notre vie émotionnelle en formes constructives.

**Pour vous aider sur ce chemin, je vous propose :**

- **Une séance d'harmonisation** pour restaurer l'harmonie en soi et avec son environnement – 60€
- **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](mailto:fleur.dormoy@gmail.com) • [www.fleurdormoy.fr](http://www.fleurdormoy.fr)