

Les actualités de Fleur

Avril 2026



En bref...

Découvrez les prochains ateliers et stages

- **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 – 12/12
- **Cycle Cercle de Femmes**
- **Les jeudis de 18h à 21h** :
 - 10/09/26 – 08/10 – 05/11 – 03/12 – 07/01/27 – 04/02 – 04/03 - 01/04 - 13/05 - 17/06
- **ou Les samedis de 14h30 à 17h30** :
 - 19/09/26 – 17/10 – 14/11 – 05/12 – 09/01/27 – 06/02 – 06/03 - 03/04 - 15/05 - 19/06
- **Possibilité de faire un groupe les lundis de 14h à 17h, merci de me contacter si cela vous intéresse.**
- **Voyage au pays des sons...**

Voyage privatif à partir de 2 personnes. Dates à convenir sur demande.

Parlons bien-être... Parlons du printemps...

Equinoxe de printemps

Saison de renaissance et de transformation

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 : 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.

Cycle Découverte du monde de l'énergie et du magnétisme 2026

6 ateliers, un atelier par mois. Engagement pour 6 mois. 40 euros l'atelier.

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 – 12/12

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 2026-2027

10 ateliers, un atelier par mois. Engagement pour 10 mois.

Maxi 6 personnes.

Les jeudis de 18h à 21h :

10/09/26 – 08/10 – 05/11 – 03/12 – 07/01/27 – 04/02 – 04/03 – 01/04 – 13/05 – 17/06

ou **Les samedis de 14h30 à 17h30 :**

19/09/26 – 17/10 – 14/11 – 05/12 – 09/01/27 – 06/02 – 06/03 – 03/04 – 15/05 – 19/06

Possibilité de faire un groupe les lundis de 14h à 17h, merci de me contacter si cela vous intéresse.

Le Cercle de femmes est un moment de travail sur soi qui a pour objet de se reconnecter à soi, à son être profond... à travers des exercices, discussions, partages, échanges, introspection, reconnexion à son soi profond... à son rythme, dans la convivialité, l'écoute, la bienveillance, la créativité... pour prendre soin de soi, se reconnecter à son féminin et trouver sa place.

Voyage au pays des sons

2 personnes mini - 5 personnes maxi. 40 euros le voyage.

Les voyages collectifs sont dorénavant uniquement privatifs à partir de 2 personnes.

Durée : environ 1h30

Vous êtes intéressé ? contactez-moi pour convenir d'une date.

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

Les bénéfices du voyage peuvent être variés :

Détente profonde, rééquilibrage énergétique, mental apaisé, lâcher-prise, reconnexion à soi-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.

Parlons de bien-être, Parlons du printemps...

Le 20 mars, jour de l'Équinoxe de printemps, a marqué l'arrivée du renouveau ! Après la saison de l'hiver, synonyme de repli sur soi et de repos, il est l'heure maintenant d'éclore de nouveau et de profiter du retour de la vie.

Le mot « équinoxe » vient du latin « æquinoctium » qui signifie « nuit égale ». C'est ce jour-là que la durée du jour devient identique à celle de la nuit. L'équinoxe de printemps marque le moment où la lumière équilibre l'obscurité... puis la dépasse. Le soleil du Printemps apporte avec lui expansion, croissance et lumière.

L'arrivée du printemps, c'est le retour de la vie, le retour à la vie. C'est la période où la vie reprend ses droits. La nature sort de son sommeil et s'apprête à fleurir la terre. L'équinoxe de printemps symbolise le renouveau de la Terre, **il célèbre le réveil de toutes les énergies.** C'est une période de fertilité et d'amour, l'époque des commencements et de l'abondance. Il nous apporte une nouvelle connexion à la nature, aux énergies. C'est une période propice à la reconnexion à la terre.

Le printemps est la saison de renaissance et de transformation. Après la longue période d'hibernation hivernale, la nature se réveille, et avec elle, notre corps et notre esprit. Cette transition s'accompagne d'une montée d'énergie qui favorise l'éveil, le mouvement et la régénération.

La lumière du jour joue un rôle essentiel sur notre humeur et notre motivation. Avec le retour du soleil, notre corps produit davantage de sérotonine, l'hormone du bien-être, ce qui nous aide à retrouver énergie et dynamisme. De plus, la nature en plein éveil est une véritable source d'inspiration : elle nous rappelle que chaque cycle apporte une nouvelle opportunité de croissance et de transformation.

Le printemps est associé à une énergie ascendante qui stimule nos fonctions corporelles et notre mental. C'est la période idéale pour :

Se booster mentalement et renouer avec une énergie positive

- ☺ **Faire le bilan de l'hiver** : Prenez un moment pour réfléchir à ce que vous avez traversé ces derniers mois. Quels défis avez-vous surmontés ? Quels apprentissages en retirez-vous ? Cette introspection vous permettra de repartir sur des bases solides.
- ☺ **Définir de nouvelles intentions** : Plutôt que de formuler de grandes résolutions, fixez-vous des intentions simples et atteignables. Par exemple, "Je prends soin de mon énergie en m'accordant plus de moments de détente" ou "Je pratique la gratitude chaque jour".
- ☺ **Pratiquer la visualisation positive** : Imaginez-vous en train de vivre pleinement cette nouvelle saison avec légèreté et enthousiasme. Fermez les yeux et projetez-vous dans des situations où vous vous sentez épanoui(e), en harmonie avec vos envies.
- ☺ **Nettoyer votre espace de vie** : Un grand ménage de printemps n'a pas que des effets visibles, il permet aussi de libérer son esprit. Désencombrer son intérieur, c'est aussi alléger son mental et créer un environnement propice à la sérénité.

Se booster physiquement et réveiller son corps

- ☺ **Stimuler le foie et les reins**, principaux organes d'élimination (pensez à votre cure détox et au massage Pur Bonheur !).
- ☺ **Dynamiser le métabolisme** pour retrouver légèreté et vitalité :
 - **Bouger au grand air** : Profitez des journées plus longues pour marcher, courir, ou pratiquer une activité physique en extérieur. L'oxygénation et l'exposition à la lumière naturelle boostent l'énergie et renforcent le moral.
 - **Alléger son alimentation** : Avec l'arrivée des fruits et légumes de saison, c'est le moment idéal pour adopter une alimentation plus fraîche et colorée. Favorisez les aliments riches en vitamines et en antioxydants pour revitaliser votre organisme.

Le printemps invite chacun de nous, au renouveau et à la renaissance. C'est aussi une période de nettoyage pour balayer les vieux schémas et apporter le renouveau. Il nous rappelle qu'il est temps de célébrer et de planter des graines, à la fois métaphoriquement et physiquement, pour ce que nous voulons faire fleurir au cours de la saison à venir.

Le printemps c'est aussi les légendes, en voici deux que je partage avec vous :

Eostre, les œufs et le lièvre

Eostre est la déesse anglo-saxonne de la fertilité et de l'abondance célébrée à l'équinoxe de printemps. Selon la légende, elle transforma un jour en lièvre, l'oiseau qui l'accompagnait. Celui-ci fut condamné à rester un lièvre jusqu'à l'équinoxe de printemps, lorsque Eostre retrouverait tous ses pouvoirs. Le printemps arriva, et le lièvre se transforma en oiseau. Il put de nouveau pondre. On célébrait alors la déesse par des offrandes d'œufs peints, pour s'assurer la venue du printemps. Les symboles des œufs et du lapin sont d'ailleurs ceux de Pâques et le mot « Easter » (Pâques en anglais) est tiré du nom de la déesse.

Eostre est également associée à la déesse germanique Ostara, à la déesse romaine Aurore, à la déesse balte Ausra, à la déesse grecque Éos et à la déesse hindoue Ushas.

Perséphone

Dans la mythologie, il est également une autre déesse qui est célébrée à l'arrivée du printemps, il s'agit de Perséphone. Fille de Zeus et de Déméter, épouse d'Hadès, Perséphone est condamnée à passer 6 mois de l'année dans le Royaume des Ténèbres (en tant que Déesse des enfers). Elle revient ensuite sur Terre, durant les 6 autres mois de l'année, dans l'Olympe. Cette alternance entre les deux mondes symbolise la nature cyclique de la vie : mort et obscurité (automne-hiver) & lumière et naissance (printemps-été). Lorsque Perséphone revient sur Terre, au printemps, elle ramène avec elle la vie, la fertilité et l'abondance.

Que ce printemps vous apporte toute l'énergie dont vous avez besoin.

Pour vous aider sur ce chemin, je vous propose :

- **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.
- **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€
- **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