

# Les actualités de Fleur Mai 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 nez...

Le nez et la respiration

Le nez et les impuretés

Le nez et l'odorat

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](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.

### 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 nez...

Je vous ai parlé en mars de l'importance de notre bouche et je voulais aborder cet organe qu'est le nez, qui appartient également au système respiratoire, que nous utilisons à chaque instant sans nous en rendre compte. Il est temps de parler de ses mérites.

**Quel que soit sa forme ou apparence le nez est un organe très sensible et très utile dont il convient de prendre soin tant il est important pour notre équilibre physique, mental et émotionnel.**

## Les pouvoirs de notre nez :

- ☺ Il nous permet de respirer.
- ☺ Il aide à filtrer les impuretés de l'air.
- ☺ Il est l'organe de l'un de nos 5 sens : l'odorat.

## Le nez et la respiration

Nous savons tous que respirer est vital. La respiration a un rôle essentiel pour notre corps, elle est l'une des fonctions vitales de l'organisme. Sans respiration pas de vie. Sans respiration, les muscles, le cerveau, le cœur... ne peuvent être oxygénés et rien ne va plus. La respiration permet d'approvisionner l'organisme en précieuse et essentielle oxygène (O<sub>2</sub>) et de le libérer du dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>).

Le nez sert à inspirer l'air qui circule vers les poumons à travers les voies respiratoires jusqu'aux alvéoles pulmonaires. C'est à leur niveau que s'effectuent les échanges des gaz entre l'air et le sang : l'oxygène contenu dans l'air inspiré traverse la paroi des alvéoles pour passer dans le sang. Le sang distribue ensuite l'oxygène à toutes les cellules de l'organisme. À l'inverse, le dioxyde de carbone rejeté par toutes les cellules de l'organisme est extrait du sang au moment de l'expiration.

La ventilation permet le renouvellement de l'air dans les poumons. Elle correspond aux mouvements d'inspiration (entrée de l'air dans les poumons) et d'expiration (sortie de l'air des poumons). Ces mouvements sont produits par la contraction des muscles respiratoires (intercostaux et diaphragme). Ils ont lieu 15 à 17 fois par minute et la quantité d'air échangée est de 500 millilitres environ. Les mouvements respiratoires sont permanents et automatiques (heureusement !). Ils sont contrôlés par le Système Nerveux Autonome qui analyse en permanence la concentration des gaz CO<sub>2</sub> et O<sub>2</sub> dans le sang et nos besoins. Par exemple, notre respiration s'accélère lors d'un effort qui augmente les besoins en O<sub>2</sub>.

**Notre respiration naturelle est une respiration dite abdominale ou diaphragmatique.** Elle permet une respiration profonde par le nez qui permet à nos poumons de se remplir complètement d'air, ce qui augmente l'apport en oxygène et nourrit pleinement nos cellules.

Certains facteurs impactent notre respiration :

- La qualité de l'air via la pollution extérieure ou intérieure. *Prenez le temps d'aller respirer dans la nature pour vous ressourcer. Inspirez profondément et savourez ces instants.*
- Le stress qui engendre des modifications de notre respiration sans que nous nous en rendions compte. Nous perdons ainsi la respiration abdominale profonde au profit d'une respiration thoracique superficielle et beaucoup moins bénéfique. Il est donc important de prendre conscience de sa respiration et de revenir à une respiration ressourçante pour notre corps et notre esprit.

Je vous propose de prendre le temps de vérifier si votre respiration est abdominale ou thoracique.

- Asseyez-vous confortablement ou allongez-vous sur le dos.
- Posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre.
- Observez juste quelle main se soulève lorsque vous inspirez.
- Si votre main posée sur le ventre ne bouge pas, votre respiration est thoracique.
- Pour revenir à une respiration abdominale inspirez lentement par le nez en faisant en sorte que votre ventre se soulève sous votre main.
- Expirez doucement par la bouche en laissant votre ventre redescendre.
- Répétez ce processus en vous concentrant sur la sensation de votre ventre se soulevant et s'abaissant.
- Comment vous sentez-vous ?

Le plus important est de prendre conscience que vous respirez et de vous concentrer sur votre respiration.

## Le nez et les impuretés

En inhalant l'air, le nez aide à piéger (via les mucus) et à filtrer (via les cils -minuscules poils) les impuretés de l'air que vous inhalez avant qu'elles n'atteignent les poumons.

Il filtre ainsi :

- Les allergènes (pollens, acariens, squames d'animaux).
- Les polluants atmosphériques.
- Les micro-organismes pathogènes (bactéries, virus).

Lorsque vous avez un rhume ou que vous participez à une activité sportive vigoureuse vous obligeant à respirer par la bouche (respiration buccale), l'air contourne notre système naturel de filtration et de conditionnement et peut accéder directement aux poumons, ce qui peut endommager les tissus délicats qu'ils contiennent.

***Il est donc essentiel d'en prendre soin en le nettoyant régulièrement. Il est recommandé de pratiquer le lavage de nez tous les jours.***

## Le nez et l'odorat

Situé dans le même organe que celui de la respiration, l'odorat est stimulé en permanence. Tout comme la respiration, l'odorat est une « machine » ultra-performante, qui fonctionne en permanence, sans jamais avoir besoin de se reposer. Lorsque l'on approche une odeur au niveau du nez, celui-ci va capter les vapeurs et molécules odorantes, sans aucun effort ni activité consciente.

L'odorat est l'un des premiers sens à se développer chez le fœtus et il est déjà fonctionnel à la naissance. *C'est grâce à l'odorat que le bébé tout juste sorti du ventre, après avoir inhalé sa première bouffée d'oxygène, va se diriger via l'odeur vers le sein de sa mère pour se nourrir.* Les cellules olfactives ont la capacité de se renouveler, se développer tout au long de notre vie et c'est un sens qui s'altère peu (vers 70 ans on le renouvelle moins).

Quand on respire les molécules vont dans les poumons, le corps et se diffusent partout. Puis elles vont dans la zone d'olfaction (bulbe olfactif) qui active un circuit électrique qui active les neurones. Ensuite elles vont directement au cerveau limbique (siège des émotions) et ne passent qu'après par le cortex (traitement de l'information). Dès que l'on sent une odeur notre cerveau ressent une émotion AVANT d'identifier l'odeur et de mettre du sens. Les odeurs et émotions sont donc intimement liées. Les huiles essentielles sont une aide précieuse pour travailler les émotions.

L'odorat est très utile :

- Il permet d'assurer les besoins fondamentaux : assurer la survie, fuir quand on « sent » le danger, se protéger.
- Il joue un rôle d'appartenance sociale, il est un « outil » de communication, une signature olfactive, qui permet de créer du lien.
- Il est un outil pour libérer son mental et travailler ses émotions. Il participe à une forme d'éveil à soi-même tant les odeurs nous donnent l'envie d'agir en suscitant une prise de décision. Les odeurs s'adressent à notre instinct, à notre savoir inconscient.

***Je vous souhaite de prendre bien soin de votre nez.***

**Et pour vous faire du bien, 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€
- **Un voyage sonore** (collectif, groupe de 2 à 4) pour rééquilibrer ses énergies – 40€
- **Les massages énergétiques** : 70€
  - **Pur Bonheur**, pour se reconnecter à son corps, le détoxifier et rééquilibrer les énergies. Avec des huiles essentielles.
  - **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.

*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