Les actualités de Fleur
Novembre 2026

En bref…

Découvrez les prochains ateliers et stages

- **Cycle Découverte de l'énergie et du magnétisme 2027**
  Les samedis 14h30 à 17h30 *: 16/01 – 06/02 – 13/03 – 10/04 – 15/05 – 12/06*
  Ou Les lundis 14h30 à 17h30 *: 18/01 – 15/02 – 15/03 – 12/04 – 17/05 – 14/06*

- **Cycle Sur le chemin de l'éveil**
  Les lundis ou samedis de 14h30 à 17h30 - De janvier 2027 à décembre 2027

- **Voyage au pays des sons…**
  Voyage privatif à partir de 2 personnes. Dates à convenir sur demande.

Parlons bien-être… Parlons (encore) de nos pouvoirs…

La journée mondiale de la Gentillesse.
Gentillesse et bienveillance : quelle différence ?
Qu'est-ce que c'est l'amour inconditionnel ?

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.

Atelier Reconnexion à soi et au solstice d'hiver

2 personnes mini - 5 personnes maxi - 50 euros le voyage.

Envie d'un moment de pause, de ressourcement, uniquement pour vous ?

Pour fêter l'arrivée de l'automne je vous propose un temps pour se poser et ressentir son corps, son esprit, son âme.
A travers des exercices simples et avec l'aide des bols tibétains vous ressentirez un véritable moment de relaxation, de détente profonde, une reconnexion à soi et à l'énergie de la Terre, un rééquilibrage de vos chakras et de votre énergie.

En décembre : Jeudi 17 ou **Samedi 19** ou **Lundi 21** : 14h30-17h30

Cycle « Sur le chemin de l'éveil »

10 ateliers, un atelier par mois. Engagement pour 10 mois - Maxi 6 personnes. 50 euros l'atelier.

Les lundis ou samedis de 14h30 à 17h30 - De janvier 2027 à décembre 2027.

3 heures chaque mois pour ouvrir son esprit et son âme.

Parce que la connaissance amène à l'éveil, l'éveil au savoir, le savoir à la compréhension, l'objectif de ces rendez-vous est :

- *D'apporter des éclaircissements et des clés de compréhension au sujet du monde qui nous entoure et qui évolue.*
- *De travailler sur soi afin de se reconnecter à son être profond et avancer sur son chemin de vie.*

A travers des exercices, échanges, réflexions, partages … A son rythme, dans la convivialité, l'écoute, la bienveillance...
Exemples de thématiques abordées : L'être que je suis : L'être énergétique. Ancrage, polarité, chakras… L'empreinte de naissance. Le Féminin Sacré / Le Masculin Sacré. Dharma / Karma. Chemin de vie, mission d'âme, mission de vie, libre-arbitre…

Vous êtes intéressé ? Vous avez des questions ? Vous souhaitez connaitre les dates ? Contactez-moi.

Cycle « Découverte du monde de l'énergie et du magnétisme »

6 ateliers, un atelier par mois. Engagement pour 6 mois - 50 euros l'atelier - Maxi 4 personnes.

Les lundis OU **Les samedis** de 14h30 à 17h30 – *Prochains cycles en 2027 :*
Les samedis : 16/01 – 06/02 – 13/03 – 10/04 – 15/05 – 12/06
Les lundis : 18/01 – 15/02 – 15/03 – 12/04 – 17/05 – 14/06

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.

Voyage au pays des sons

2 personnes mini - 5 personnes maxi. 50 euros le voyage - *Les voyages sont ouverts à tous, petits et grands.*

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…
Durant la séance, nous prenons le temps pour une introduction et un moment d'échange final pour ceux qui le souhaitent.

Parlons de bien-être,
Parlons de nos pouvoirs…

Le 3 novembre est célébré la journée mondiale de la Gentillesse. L'occasion pour moi de vous parler de trois autres de nos pouvoirs :

Le pouvoir de la gentillesse, le pouvoir de la bienveillance, le pouvoir de l'amour (inconditionnel)

En janvier nous avions abordé : Le pouvoir de l'intention - le pouvoir de la pensée - le pouvoir de la parole.
En février : Le pouvoir de l'action, le pouvoir de la création, le pouvoir de choisir.

En explorant le sujet je découvre l'origine de cette Journée, expliquée par un professeur d'histoire. Je vous livre son texte tel quel :

*« **L'origine historique de la Journée de la Gentillesse***
Paradoxalement, la Journée de la Gentillesse puise son origine au cœur d'une période agitée. Tout commence dans les années 1960, au Japon. Les campus universitaires, notamment celui de Tokyo, sont secoués par des affrontements violents entre des étudiants mécontents et les forces de l'ordre. Ces tensions sociales avaient un profond impact sur le tissu communautaire.
Face à cette situation, un professeur japonais a eu une idée simple mais efficace : promouvoir des gestes quotidiens de bonté. Il lance alors le Small Kindness Movement (SKM), une initiative qui, au-delà des différences, tente de rétablir un lien humain fondamental. Il croyait fermement que de petites actions positives pouvaient désamorcer les conflits et rétablir la confiance mutuelle.
Cette initiative locale prend une dimension internationale lorsqu'en 1997, le mouvement évolue et donne naissance au World Kindness Movement. À ce moment-là, l'idée dépasse les frontières nippones pour venir toucher plusieurs cultures à travers le monde.
« La gentillesse, aussi minime soit-elle, n'est jamais perdue. » – Adage inspirant repris par les fondateurs du World Kindness Movement.

La première célébration de la Journée de la Gentillesse
Officiellement instaurée dans le calendrier mondial en 1998, la Journée de la Gentillesse devient rapidement un moment universel pour encourager la compassion et les gestes désintéressés. Partout, des organisations et des communautés s'engagent à faire passer des messages positifs et valorisent les actions bienfaisantes.
Les valeurs portées par cette journée s'ancrent profondément dans la vie quotidienne : elle nous invite toutes et tous à voir au-delà des différences culturelles, religieuses ou sociales pour bâtir des interactions authentiques et respectueuses.

Mon conseil perso : Si vous avez l'impression qu'un simple « merci » ou un sourire n'est pas si important, essayez-le quand même. Ces petits gestes peuvent transformer la journée de quelqu'un – on ne sait jamais ce que vivent vraiment les autres.
***Annie Busco, professeure d'histoire au lycée**, https://lesjourneesmondiales.fr/quelle-est-lorigine-de-la-journee-de-la-gentillesse/ »*

Qu'est-ce que la gentillesse ?

Selon le dictionnaire Larousse c'est le « caractère de quelqu'un qui est gentil, agréable, gracieux ». Être gentil, c'est être « aimable, complaisant, plein de bons sentiments à l'égard d'autrui ».

Les effets positifs de la gentillesse sont soutenus par des données scientifiques. Les chercheurs de Stanford ont découvert que des gestes gentils réduisent le cortisol de 23%. Quand vous offrez un geste attentionné, votre cerveau libère de l'ocytocine *(hormone de l'attachement ou hormone de l'amour),* elle réduit le cortisol *(hormone du stress),* apaise l'amygdale *(qui gère l'anxiété et la peur)* et renforce ainsi la sensation de sécurité. La gentillesse stimule également la production de sérotonine *(responsable du calme et de la sérénité).* Cette réaction renforce nos sentiments de bonheur et notre stabilité émotionnelle. Cette même sérotonine augmente notre concentration.

La gentillesse, une vraie force de caractère

En situation de conflit, qu'est-il plus difficile ? Hausser le ton, claquer une porte, ou rester calme et bienveillant ? La réponse est presque toujours la même : la deuxième option. La colère est un réflexe. La gentillesse est un choix conscient.

Les écueils à éviter quand on cultive la gentillesse

Pratiquer l'attention aux autres ne se résume pas à dire oui à tout. Voici trois pièges, et comment les contourner :

- La complaisance : dire oui pour faire plaisir, puis s'épuiser. La vraie bienveillance pose des limites.
- L'oubli de soi : donner sans recevoir, jusqu'à se vider. La gentillesse envers soi est la base.
- La gentillesse-paratonnerre : encaisser les comportements toxiques au nom de la « politesse ».

La gentillesse est l'expression d'une force calme.
C'est ce qui en fait l'une des qualités humaines les plus puissantes du quotidien.

Gentillesse et bienveillance : quelle différence ?

La gentillesse est un acte concret : on la voit, on l'entend, elle se manifeste par un geste, une attitude ou un mot.
La bienveillance est une disposition intérieure : c'est la qualité du regard qu'on pose sur l'autre, même quand aucun geste n'est posé. Une personne peut être bienveillante sans toujours être démonstrative. La bienveillance inclut le respect, la compréhension, le discernement, une intention positive dans la relation, la capacité à poser des limites, l'écoute, l'attention sincère envers autrui **comme envers soi-même**.
La bienveillance permet de libérer, chez la personne qui adopte un tel comportement, un certain nombre d'hormones : l'ocytocine *(responsable de l'empathie et de l'altruisme),* l'endorphine *(responsable du bien-être),* la dopamine *(responsable de la créativité)* et la sérotonine *(responsable du calme et de la sérénité),* explique la spécialiste pour enfants et adolescents, Catherine Verdier.

Les deux se nourrissent l'une l'autre. La bienveillance produit naturellement des gestes attentionnés, et la gentillesse répétée finit par installer la bienveillance comme posture intérieure.

Imaginez un monde où chaque geste, parole ou rencontre est marqué par la gentillesse, la bienveillance et l'amour. Ces trois qualités sont essentielles pour notre bien-être émotionnel et global. La science prouve que la gentillesse, la bienveillance et l'amour font plus que nous rendre moralement bons. Ils contribuent à notre bien-être physique, émotionnel, mental, spirituel et à notre bonheur.

Qu'est-ce que l'amour exactement ?

Au cœur de l'être humain, réside une puissance sans limite, généralement ignorée, qui est le pouvoir d'aimer. **L'amour est l'une des forces les plus puissantes de la nature dont nous sommes les catalyseurs.** C'est en passant par nous qu'il se transforme et qu'il agit. L'amour inconditionnel représente l'une des formes les plus pures et les plus complexes de sentiment humain.
L'amour inconditionnel se définit comme un sentiment d'affection profonde offert sans condition préalable, sans attente de retour et indépendamment des comportements des personnes. Il se caractérise par une acceptation totale de l'individu dans sa globalité. Il ne cherche pas à transformer ou à modeler l'autre selon des attentes personnelles.

Les caractéristiques principales de l'amour inconditionnel :

- **L'absence totale de conditions**. *Accueillir l'autre tel qu'il est, avec ses forces et faiblesses, sans jugement ni attente.*
- **Le soutien permanent,** *même dans les épreuves, implique bienveillance et engagement.*

Il convient de toujours associer à l'amour inconditionnel :

- **Des limites saines et claires** pour protéger chacun, éviter les abus et préserver son intégrité.
- **Un dialogue ouvert** pour exprimer les ressentis et prévenir les malentendus.
- **Une conscience claire** de ses propres besoins et de ses limites.

Appliquer l'amour inconditionnel dans la vie de tous les jours constitue un véritable défi, mais aussi une source de richesse inestimable. Il s'agit d'un engagement qui réclame une pratique consciente et volontaire au sein des relations.

La Journée Mondiale de la Gentillesse le 3 novembre nous rappelle que la bonté a le pouvoir de changer des vies. En intégrant des gestes simples et authentiques dans notre quotidien, nous pouvons créer un environnement où la positivité et la bienveillance règnent. Chaque petite action peut avoir un effet d'entraînement. En ce 3 novembre, engageons-nous à faire de la gentillesse une priorité et à en faire une habitude quotidienne. Choisissons d'être gentil, bienveillant et plein d'amour.

Et pour vous aider à développer vos pouvoirs, je vous propose :

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

Et aussi :

- **Magnétisme** pour nettoyer, purifier et harmoniser tous ses chakras et tous ses corps – 70/90€
- **Sonothérapie** : pour nettoyer, purifier et harmoniser tous ses chakras et tous ses corps – 70/90€
- **Voyage sonore** (collectif, groupe de 2 à 4) pour rééquilibrer ses énergies – 40€
- **Les massages énergétiques :** 70€ Pur Bonheur, Access Bars, Massage sonore

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

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