

JOURNEE BIEN-ETRE DES 5 SAISONS – Stage de 1 jour

L'AUTOMNE – SAISON DU LACHER PRISE

- EQUILIBRER LES ENERGIES DE L'AUTOMNE
- RENFORCER SA CONFIANCE
- SE SENTIR PLUS EN PAIX AVEC SOI ET LES AUTRES

L'Automne est la saison par excellence du lâcher prise. Les organes Poumons et Gros intestin sont liés à cette saison. Les poumons nous parlent de notre capacité à trouver un équilibre face « aux agressions extérieures », qu'elles soient climatiques ou émotionnelles.

Le gros intestin qui assiste les poumons sur le plan énergétique, intervient dans l'élimination de nos déchets pour une meilleure énergie vitale, et une « bonne respiration de notre corps ».



Un déséquilibre dans ces 2 organes poumons - gros intestin peut entraîner :



Fragilité pulmonaire entraînant : rhume, grippe, toux à répétition, bronchite, angine, allergies diverses : asthme, eczéma, etc...



Oppressions et douleurs thoraciques, faible amplitude respiratoire, tensions dorsales inter-omoplates et lombaires



Constipation, douleurs abdominales, ballonnement, colopathie fonctionnelle, douleurs face antérieures épaules et bras

Fatigue et lassitude, refoulement émotionnel non exprimé pouvant entraîner un sentiment d'être opprimé, voire d'être agressé

Saison de l'Automne – Correspondances

Organes : Poumons – Gros Intestin (côlon)

Parties du corps : Nez, peau, poils, gorge, épaules, bras, cage thoracique

Élément : METAL

Émotions exacerbées : Sociabilité difficile, Timidité, Spleen, Nostalgie, Tristesse, Mélancolie, Chagrin, Solitude, Pessimisme, Rancœurs

Émotions équilibrées : Valorisation de Soi, Confiance, Bonne Communication avec soi et les autres, Capacité à faire des choix, de Trancher, Lâcher Prise

Pour vous aider à passer l'Automne plus serein, nous aborderons dans cette journée Bien-être de l'Automne, différents conseils et exercices pour équilibrer l'énergie du Poumon et du Gros Intestin, et tempérer les émotions liées à cette saison.

1^{er} Axe - Comprendre comment fonctionnent nos corps physique et énergétique à l'Automne



- Rapport et fonctions entre nos organes et notre équilibre physique, énergétique et émotionnel.
- Conseils pour lâcher prise avec les tensions physiques et émotionnelles liées à l'Automne.
- Comment nos organes Poumons – Gros Intestin influencent sur notre bien-être à l'Automne.

2^{ème} Axe - Exercices énergétiques, pour équilibrer l'énergie du Poumon et du Gros Intestin, du système nerveux et favoriser une meilleure communication.



- Exercices de Respirations conscientes pour favoriser un meilleur échange énergétique entre notre inspire et expire.
- Exercices et Mouvements énergie zen pour équilibrer l'énergie Poumon – Gros Intestin.
- Sons vibratoires pour nettoyer l'énergie Poumon – Gros Intestin.

3^{ème} Axe - Exercices pour équilibrer les émotions perturbantes liées à l'Automne : Spleen, nostalgie, tristesse, solitude ...



- Visualisation pour harmoniser les émotions liées à cette saison.
- Séquence EFT de l'Automne : tapping sur des points d'énergie pour ancrer un bon équilibre émotionnel.
- Exercices d'écoute de Soi pour mieux se centrer et une méditation guidée pour équilibrer nos émotions excessives liées à l'Automne.

4^{ème} Axe - Protocole d'auto-massage pour équilibrer l'énergie Poumon – Gros Intestin



Nous pratiquerons un protocole d'auto-massage des zones et des points du corps pour équilibrer l'énergie poumon – gros intestin et les autres organes associés.

- Une huile Bio de l'Automne vous sera offerte, ainsi vous pourrez ensuite l'emporter chez vous pour reproduire le massage.

A l'issue de la Journée Bien-être de l'Automne, vous recevrez un livret PDF théorique ainsi que les différents exercices et pratiques que vous pourrez ainsi reproduire chez vous.



Le stage « Journée Bien-être de l'Automne – Saison du Lâcher Prise » sera animé par l'équipe de **PAUSE ZEN, Institut de l'Évolution de l'être.**

Fabrice Galland (Coach en Développement personnel - Praticien PNL – Hypnose – Gestion du Stress et des Émotions – Formateur)

Monique Galland (Praticienne Shiatsu Thérapie - Soins énergétiques – Chromothérapeute - Réflexologue)

A chaque thème abordé nous mettrons l'accent sur des exercices pratiques, (*questionnements, visualisations, exercices divers de développement personnel, exercices énergétiques, etc...*), respectant chacun dans son rythme et dans son être, toujours dans un état d'esprit convivial et chaleureux.

Au plaisir de partager ce merveilleux stage avec vous.

Monique et Fabrice Galland

NOTA : Vous désirez organiser et commander le Stage d'1 jour « Journée Bien-être de l'Automne », merci de remplir le formulaire de Demande de renseignements à télécharger sur la page STAGE de notre site internet www.pausezen.com