

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

## L'ETE – SAISON DE L'EQUILIBRE

- SE CENTRER
- S'EQUILIBRER
- SE RECONNECTER A SA JOIE

*En été l'énergie feu (le plein yang) est à son apogée, et si cette énergie est en déséquilibre, elle peut nuire à notre Bien-être.*

*Le cœur et l'intestin grêle sont liés à l'été. Le cœur régularise le fonctionnement de tout notre corps par son action sur le cerveau et les 5 sens, et l'intestin grêle l'assiste par sa fonction d'assimilation des aliments, et règle ainsi une bonne nutrition du corps et un équilibre émotionnel.*



### Un déséquilibre des organes Cœur et Intestin Grêle peut entraîner :

**Tensions de la nuque et haut dorsal** (contractures inter-omoplates), douleurs dans les bras et dans la poitrine, voir des vertiges



**Transpirations excessives** du haut du corps et des mains, oppressions et palpitations thoraciques, voir des migraines



**Troubles du sommeil**, anxiété, digestion perturbée, spasme abdominal, état d'esprit de pessimisme, perte de joie, difficulté à s'exprimer



**Un mental flou**, raisonnement irrationnel, excitation excessive, vulnérabilité face au stress

### Saison de l'été – Correspondances

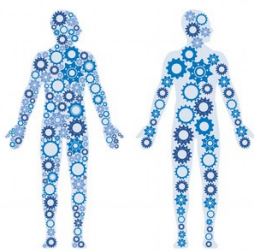
<b>Organes :</b> Cœur – Intestin Grêle	<b>Parties du corps :</b> langues, vaisseaux, systèmes vasculaire	<b>Élément :</b> FEU
--	---	----------------------

**Émotions exacerbées :** excitation, passion excessive, timidité, perte de joie, violence, arrogance, pensées floues, émotivité excessive, angoisses

**Émotions équilibrées :** joie, plaisir, raison, satisfaction, optimisme, enthousiasme, lucidité, ouverture d'esprit

*Pour vous aider à passer un été plus serein, nous aborderons dans cette journée Bien-être de l'été, différents conseils et exercices pour tempérer l'énergie du Cœur – Intestin Grêle Foie, équilibrer l'énergie Yin/Yang, et tempérer vos émotions.*

## 1<sup>er</sup> Axe - Comprendre comment fonctionnent nos corps physique et énergétique en été



- Rapport et fonctions entre notre Cœur et notre équilibre énergétique et émotionnel.
- Conseils pour tempérer les énergies feu (yang) et se sentir plus serein et centré.
- Comment nos organes Cœur – Intestin Grêle influencent notre bien-être en été.

## 2<sup>ème</sup> Axe - Exercices énergétiques pour équilibrer l'énergie du Cœur et de l'Intestin Grêle, et apporter sérénité et apaisement.



- Exercices de Respirations profondes et équilibrantes.
- Exercices et Mouvements énergie zen pour équilibrer l'énergie du Cœur et de l'intestin Grêle.
- Sons vibratoires pour renforcer l'énergie du Cœur – Intestin Grêle.

## 3<sup>ème</sup> Axe - Exercices pour équilibrer les émotions perturbantes liées à l'été : excitations, angoisses, pessimismes, timidité, nervosité ...



- Visualisation pour s'harmoniser et se reconnecter à soi.
- Séquence EFT de l'été : 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 perturbantes liées à l'été.

## 4<sup>ème</sup> Axe - Protocole d'auto-massage pour équilibrer l'énergie Cœur – Intestin Grêle



Nous pratiquerons un protocole d'auto-massage des zones et des points du corps pour équilibrer l'énergie du Cœur et de l'Intestin grêle et les autres organes associés.

- Une huile Bio de l'été 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'été, 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'été – Saison de l'équilibre »** 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 thèmes abordés** 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'été », merci de remplir le formulaire de Demande de renseignements à télécharger sur la page STAGE de notre site internet [www.pausezen.com](http://www.pausezen.com)**