

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

L'HIVER – SAISON DE L'INTROSPECTION

- **EQUILIBRER LES ENERGIES DE L'HIVER**
- **RECHARGER VOS BATTERIES**
- **ABORDER UNE NOUVELLE ANNEE PLUS SEREINEMENT**

En hiver, il est indispensable de **ralentir** et d'**apaiser** notre **rythme de vie**, pour nous centrer et ressentir ce calme intérieur nécessaire à notre **Bien-être**.

Nos reins, organes liés à l'hiver, sont de véritables réservoirs d'**énergie vitale**, et peuvent être en déséquilibre et en vides d'énergie à cette saison.



Un déséquilibre dans les organes Reins et Vessie peut entraîner :

Une fatigue générale, des réveils difficiles entraînant un Stress insidieux,



Le corps se refroidit plus vite, la régulation de la température du corps se fait moins bien, les extrémités du corps ont du mal à se réchauffer entraînant une frilosité excessive,



Le bas du dos devient plus fragile, tensions et douleurs lombaires peuvent s'installer,



Une baisse des défenses immunitaires, le corps résiste moins bien aux agressions extérieures,



Une mauvaise gestion de nos peurs profondes et de nos angoisses, pouvant entraîner une baisse de notre volonté et de notre dynamisme.

Saison de l'Hiver – Correspondances

Organes : Reins – Vessie

Parties du corps : ossature, lombaires, oreilles, dents

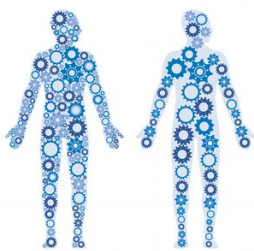
Élément : Eau

Émotions exacerbées : déprime, peur de manquer, peur de l'avenir, insécurité, peurs profondes, angoisses

Émotions équilibrées : volonté, créativité, dynamisme, vitalité, résistance, décision

Pour vous aider à passer un hiver plus serein, nous aborderons dans cette **journée Bien-être de l'Hiver**, différents conseils et exercices pour stimuler l'énergie des reins, renforcer ainsi votre énergie vitale, et vous sentir plus équilibré dans vos émotions.

1^{er} Axe - Comprendre comment fonctionnent nos corps physique et énergétique en hiver



- Rapport et fonctions entre nos organes Reins-Vessie et notre équilibre physique, énergétique et émotionnel.
- Conseils pour se régénérer et être plus serein en hiver.
- Comment nos organes « reins - vessie » influencent notre bien-être en hiver.

2^{ème} Axe - Exercices énergétiques pour renforcer les reins et apporter une détente profonde, réparatrice, régénératrice



- Exercices de Respirations profondes et revitalisantes.
- Exercices et Mouvements énergie zen pour recharger les organes reins - vessie.
- Sons vibratoires pour stimuler l'énergie des reins.

3^{ème} Axe - Exercices pour équilibrer les émotions perturbantes liées à l'hiver : sensation de déprime passagère, lassitude, anxiété, peur du lendemain, ...



- Visualisation pour s'apaiser et se reconnecter à son calme intérieur.
- Séquence EFT de l'hiver : 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 liées à l'hiver.

4^{ème} Axe - Protocole d'auto-massage pour équilibrer l'énergie des reins



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

- Une huile Bio de l'hiver 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'Hiver, 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'Hiver – Saison de l'Introspection » 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 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'Hiver», merci de remplir le formulaire de Demande de renseignements à télécharger sur la page STAGE de notre site internet www.pausezen.com