

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

L'INTER SAISON – SAISON DES BILANS

- S'ANCRER DANS LE PRESENT
- S'ERENITE ET POSITIONNEMENT
- EQUILIBRE ET AFFIRMATION

L'inter saison (entre l'été et l'automne) est une saison intermédiaire, qui permet une transition en douceur entre l'énergie de l'été (plein feu yang) et la descente de l'énergie Yin qui rentre en automne, pour arriver dans sa plénitude en hiver.

Les organes Estomac - Rate sont liés à l'inter saison. L'estomac se charge de la réception des aliments et les transforme en énergie. Ils participent aussi à la digestion de nos émotions liées à notre vie et à nos expériences. La Rate régule la nutrition et l'énergie du corps et contrôle les sucs digestifs de l'estomac, pour une meilleure assimilation des aliments.



Un déséquilibre dans les organes estomac et rate peut entraîner :



Tensions milieu dorsale, spasmes abdominaux avec acidité, voir ulcération ou ballonnements



Hypoglycémie, fatigue chronique, anémie, diabète



Tendance à la rumination, aux inquiétudes, mental excessif, peur de manquer, peur de ne pas être à la hauteur

Rigidité face aux évènements de la vie, préoccupations excessives

Saison de l'Inter Saison – Correspondances

Organes : Estomac - Rate

Parties du corps : bouche, lèvres, chair, masse musculaire, milieu dorsal, abdomen

Élément :
TERRE

Émotions exacerbées : Soucis, inquiétudes, ruminations, anxiétés, ressassements, tendance à être submergé par les émotions des autres, infériorité, angoisses liées au monde matériel

Émotions équilibrées : Affirmation de soi, volonté d'action, puissance intérieure positive, gestion saine de nos émotions, concentration

Pour vous aider à passer l'Inter Saison plus serein, nous aborderons dans cette journée Bien-être de l'Inter Saison, différents conseils et exercices pour réguler l'énergie des organes Estomac - Rate, et lâcher prise avec votre mental.

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



- Rapport et fonctions entre notre l'estomac et la rate, notre équilibre énergétique et émotionnel.
- Conseils pour mieux vivre cette transition avant l'automne et se sentir apaisé.
- Comment nos organes estomac - rate influencent sur notre bien-être à l'Inter Saison.

2^{ème} Axe - Exercices énergétiques, pour équilibrer l'énergie de l'estomac – rate et apporter apaisement à notre mental



- Exercices de Respirations profondes et apaisantes.
- Exercices et Mouvements énergie zen pour équilibrer l'énergie estomac – rate.
- Sons vibratoires pour harmoniser l'énergie estomac - rate.

3^{ème} Axe - Exercices pour équilibrer les émotions perturbantes liées à l'Inter Saison : soucis, inquiétudes, ressassements, anxiété ...



- Visualisation pour s'harmoniser et se reconnecter à soi.
- Séquence EFT de l'Inter Saison : 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'Inter Saison.

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



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

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