



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

LE PRINTEMPS – SAISON DE L'EVEIL

- TEMPERER ET EQUILIBRER LES ENERGIES DU PRINTEMPS
- SE PURIFIER ET VOLONTE POSITIVE
- ACCUEILLIR LE RENOUVEAU AVEC SERENITE

Au printemps l'énergie Yang (feu) commence sa montée. La nature s'éveille et explose, le mouvement de la terre est puissant et vigoureux.

Cette énergie qui transforme la nature s'opère également en nous, et nous avons besoin d'équilibrer et de tempérer cette énergie pour aborder et vivre la saison du printemps sereinement.

Les organes Foie et Vésicule biliaire étant liés à la Saison du Printemps, ils peuvent être perturbés par cette montée d'énergie feu, et agir sur notre équilibre physique, énergétique et émotionnel.



Un déséquilibre dans les organes Foie – Vésicule Biliaire peut entraîner :

Un effet yo-yo sur notre vitalité, douleurs articulaires, tensions dorsales,



Insomnie, sommeil agité, maux de têtes, vertiges,



Troubles hépato-biliaire, troubles digestifs, perturbations ou fatigues oculaires,



Une mauvaise gestion de nos émotions : irritabilité, agacement et impatience pouvant entraîner une baisse de notre estime et de notre confiance en soi, et à long terme des angoisses et un sentiment d'infériorité.

Saison du Printemps – Correspondances

Organes : Foie – Vésicule Biliaire

Parties du corps : partie dorsale, système digestif, muscles, tendons, système nerveux, articulations, yeux, ongles

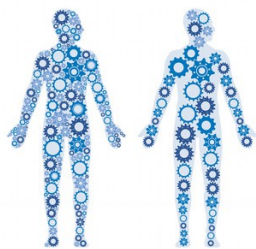
Élément : BOIS

Émotions exacerbées : irritabilité, impatience, colère, anxiété, dévalorisation, manque d'estime, nervosité

Émotions équilibrées : patience, estime de soi, tempérance, créativité, discernement, stabilité, valorisation

Pour vous aider à passer un Printemps plus serein, nous aborderons dans cette journée Bien-être du Printemps, différents conseils et exercices pour tempérer l'énergie du Foie, équilibrer l'énergie Yin/Yang, et lâcher prise avec vos émotions.

1^{er} Axe - Comprendre comment fonctionnent nos corps physique et énergétique au printemps



- Rapport et fonctions entre notre Foie, notre équilibre énergétique et émotionnel, et notre digestion.
- Conseils pour tempérer les énergies feu (yang) montantes pouvant influencer notre sommeil et notre détente.
- Comment nos organes Foie – Vésicule Biliaire influencent notre bien-être au printemps.

2^{ème} Axe - Exercices énergétiques, pour renforcer l'énergie du Foie, et vivre harmonieusement cette saison de réveil et de renaissance.



- Exercices de Respirations profondes et équilibrantes.
- Exercices et Mouvements énergie zen pour recharger le Foie et la Vésicule Biliaire.
- Sons vibratoires pour stimuler l'énergie Foie.

3^{ème} Axe - Exercices pour équilibrer les émotions perturbantes liées au printemps : irritabilité, colère, agacement, anxiété ...



- Visualisation pour s'apaiser et se reconnecter à son calme intérieur.
- Séquence EFT du printemps : 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 au printemps.

4^{ème} Axe - Protocole d'auto-massage pour équilibrer l'énergie Foie – Vésicule Biliaire



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

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

A l'issue de la Journée Bien-être du Printemps, 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 du Printemps – 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 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 du Printemps», merci de remplir le formulaire de Demande de renseignements à télécharger sur la page STAGE de notre site internet www.pausezen.com