



Atelier pratique Éveil au bien-être

Journée AUTOMNE

Accueillir et équilibrer les émotions

Lâcher-prise · Équilibre · Transformation

Et si l'automne devenait un temps pour écouter vos émotions?

Une journée pour accueillir, équilibrer et laisser aller ce qui n'a plus lieu d'être

L'automne est une saison de transition, de tri et de recentrage.

C'est un temps propice pour ralentir, faire de la place et accueillir ce qui se vit à l'intérieur de soi.

Cette journée est une invitation à explorer le plan émotionnel, à mieux comprendre ses ressentis et à apprendre à les accueillir avec plus de douceur et de conscience.

🎯 Objectif de la journée

À l'issue de cette journée, vous repartez avec une meilleure compréhension de votre monde émotionnel, des outils pour accueillir et réguler vos émotions, et une sensation de légèreté intérieure favorisant le lâcher-prise.

🍂 Une journée pour...

- ✓ Accueillir ses émotions sans jugement
- ✓ Identifier ce qui a besoin d'être libéré
- ✓ Retrouver un équilibre émotionnel
- ✓ Développer une relation plus apaisée à soi

👤 Pour qui ?

Cette journée s'adresse à toute personne souhaitant mieux comprendre ses émotions, retrouver un équilibre intérieur et vivre la transition de l'automne avec plus de conscience et de douceur.

📝 Au programme

- Temps de recentrage et d'écoute intérieure
- Pratiques pour accueillir et libérer les émotions
- Exercices de respiration et de présence
- Temps d'introspection et de partage
- Outils simples pour le quotidien

Cette journée fait partie du cycle **Éveil au bien-être**, un accompagnement au rythme des saisons et des éléments explorant les plans mental, physique, émotionnel et spirituel.

⌚ Prix ?

150 francs la journée, support de cours inclus

Prix spécial pour le cycle complet : 550 francs

📅 Quand ?

Samedi 12 septembre 2026, de 9h30 à 17h30
Refuge le Tresy II
Villars-Ste-Croix VD

Pour de plus amples informations et pour réserver votre place
christophe-lamberti.ch





Programme du cycle complet

Éveil au bien-être

Printemps

Le plan mental

Le printemps est la saison du réveil intérieur. Associé au plan mental, à l'élément Air et à l'élément Bois en Médecine Traditionnelle Chinoise, il symbolise l'élan, la vision et la mise en mouvement.

Cette journée invite à observer le fonctionnement des pensées, à apaiser le mental et à retrouver de la clarté.

Di 29 mars 2026

Refuge Le Tresy II
Villars- Ste-Croix VD

Hiver

Le plan spirituel

L'hiver est un temps de ralentissement et de retour à l'essentiel.

Associé au plan spirituel et à l'élément Eau, tant en approche occidentale qu'en MTC, il symbolise la profondeur, la sagesse et le ressourcement.

Cette journée favorise l'introspection, l'écoute intérieure et la reconnexion à soi.

Sa 5 décembre 2026

Refuge Le Tresy II
Villars- Ste-Croix VD

Eté

Le plan physique

L'été représente l'expansion et l'énergie de vie.

Associé au plan physique et à l'élément Feu, tant en approche occidentale qu'en MTC, il soutient la vitalité, la chaleur et la circulation de l'énergie.

Cette journée est consacrée à la reconnexion au corps, à la mise en mouvement et à l'écoute des besoins physiques.

Sa 13 juin 2026

Parking du
Grand-Paradis
Champéry VS

Automne

Le plan émotionnel

L'automne est une saison de transition et de recentrage.

Associé au plan émotionnel, à l'élément Terre et à l'élément Métal en MTC, il invite au tri, au lâcher-prise et à l'équilibre intérieur.

Cette journée permet d'accueillir les émotions avec bienveillance, de faire le tri émotionnel et de se libérer de ce qui n'a plus lieu d'être.

Sa 12 septembre 2026

Refuge Le Tresy II
Villars- Ste-Croix VD

Places limitées - Réservez dès maintenant !

Pour de plus amples informations et pour réserver votre place
christophe-lamberti.ch

