



Atelier pratique Éveil au bien-être

Journée ÉTÉ - Habiter pleinement son corps

Vitalité · Mouvement · Présence

Et si l'été se vivait pleinement dans votre corps !

Une journée pour habiter le corps, cultiver la vitalité et la présence

L'été est la saison de l'expansion, de l'énergie et de la vitalité.

Cette journée propose une immersion en pleine nature à travers une randonnée consciente, pour se reconnecter au corps, au souffle et au mouvement.

Au fil de la marche, des temps de pause ponctueront la journée pour explorer différentes pratiques favorisant la présence corporelle, l'ancrage et l'écoute de soi.

⌚ Objectif de la journée

Cette journée vise à renforcer la conscience corporelle, à soutenir l'énergie vitale et à retrouver une relation plus fluide et respectueuse avec le corps, dans un rythme accessible à toutes et tous.

👤 Pour qui ?

Cette journée s'adresse à toute personne souhaitant se reconnecter à son corps, à la nature et à sa vitalité, sans exigence de niveau sportif particulier.

⛰️ Randonnée consciente - Infos pratiques

Boucle : Grand-Paradis - Bonavau - Grand-Paradis

Durée : journée complète

env. 4-5h de marche, pauses incluses

Niveau : accessible à tous, rythme adapté au groupe

Dénivelé : env. 500-600 m

Distance : env. 11-12 km

📝 Au programme

- Randonnée consciente en montagne
- Exercices de respiration et d'ancrage
- Temps de présence au corps, au mouvement
- Pratiques de pleine conscience en nature
- Moments d'intégration et de partage

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 13 juin mars 2026, de 9h30 à 17h30

Parking du Grand-Paradis, Champéry VS

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

