



# Atelier pratique

# Éveil au bien-être

*Un voyage intérieur au rythme des saisons, des plans de conscience du bien-être et des éléments*

## Et si tu prenais le temps de te reconnecter à toi, à ton énergie et aux cycles naturels ?

### Objectif principal

L'atelier **Éveil au bien-être** est un cycle de 4 journées conçu pour accompagner une exploration globale du bien-être, en lien avec les saisons, les plans de conscience du bien-être, les 5 éléments occidentaux et de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Chaque journée s'appuie sur une saison, un plan de conscience dominant et un ou plusieurs éléments, afin de mieux comprendre les mouvements naturels qui nous traversent et apprendre à les harmoniser dans le quotidien.

### Pour qui ?

Cet atelier est ouvert à toutes personnes, **hommes, femmes, adolescents**, désireux d'agir et de renforcer leur bien-être. Que vous soyez débutant ou déjà initié à ces pratiques, cet atelier vous permettra de découvrir de nouvelles approches pour mieux vivre votre vie.

### Matériel à prévoir

- Repas de midi
- Habit confortable (adapté à la météo et au lieu de l'atelier)
- Couverture
- Tapis de gym ou couverture pour se coucher sur le sol ou dans l'herbe

### Pourquoi participer à cet atelier ?

- **Une approche globale du bien-être** : Pour explorer et harmoniser les plans mental, physique, émotionnel et spirituel, en lien avec les saisons et les éléments.
- **Des outils simples et concrets** : Des pratiques accessibles et efficaces, facilement intégrables dans votre quotidien.
- **Un accompagnement progressif** : Chaque journée s'inscrit dans un cycle saisonnier, favorisant une transformation en douceur et en profondeur.
- **Une expérience immersive et ressourçante** : Des temps dédiés à votre bien-être, dans un environnement calme et bienveillant, propice au recentrage et à la transformation intérieure.

### Prix ?

150 francs la journée, support de cours inclus

**Prix spécial pour le cycle complet : 550 francs**

### Quand ?

De 9h30 à 17h30 :

- dimanche 29 mars 2026
- samedi 13 juin 2026
- samedi 12 septembre 2026
- samedi 5 décembre 2026

# 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

### Été

#### *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**

