



# Atelier pratique

# Éveil au bien-être

## Journée HIVER - Se relier à l'essentiel

*Intériorité • Reliance • Paix*

## *Et si l'hiver était une invitation à revenir à l'essentiel ?*

*Une journée pour se relier à soi, nourrir l'intériorité et cultiver la paix intérieure*

L'hiver est la saison du ralentissement, du silence et du retour à l'essentiel.  
C'est un temps privilégié pour se tourner vers l'intérieur et nourrir la dimension spirituelle.

Cette journée invite à explorer le plan spirituel, à se recentrer, à écouter sa sagesse intérieure et à se reconnecter à ce qui fait sens.

### Objectif de la journée

Cette journée permet de se reconnecter à sa dimension spirituelle, de cultiver la paix intérieure et de repartir avec des pratiques favorisant le ressourcement, la confiance et la reliance à soi.

### Pour qui ?

Cette journée s'adresse à toute personne ressentant le besoin de ralentir, de se recentrer et de clôturer l'année ou le cycle avec plus de sens et de conscience.

### Une journée pour...

- ✓ Ralentir et se recentrer
- ✓ Nourrir l'intériorité et la présence
- ✓ Se relier à son essence profonde
- ✓ Clôre le cycle avec conscience et douceur

### Au programme

- Temps de méditation et de silence
- Pratiques de respiration et de présence
- Exercices pour une connexion profonde à soi
- Temps d'intégration et de clôture du cycle
- Outils pour nourrir la paix intérieure au 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 5 décembre 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

### 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**

