



# 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.

### ❄️ Une journée pour...

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

### 👤 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.

### 📝 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**

