



Atelier pratique

Éveil au bien-être

Journée PRINTEMPS - Apaiser le mental

Clarté · Renouveau · Intention

*Et si le printemps commençait aussi dans
votre tête ?*

Une journée pour apaiser le mental et poser des intentions claires

Le printemps est la saison du renouveau.

C'est le moment où l'énergie remonte, où les idées émergent et où l'élan intérieur se réveille.

Cette journée est une invitation à apaiser le mental, à mieux comprendre le fonctionnement des pensées et à créer de l'espace intérieur pour accueillir du nouveau.

Objectif de la journée

À l'issue de cette journée, vous repartez avec un mental plus apaisé, une meilleure compréhension de vos mécanismes de pensée et des outils simples pour cultiver plus de clarté et de calme au quotidien.

Pour qui ?

Cette journée s'adresse à toute personne qui ressent le besoin de faire une pause, d'alléger sa charge mentale et de démarrer le printemps avec plus de clarté et d'alignement.

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

Une journée pour...

- ✓ Calmer le mental et alléger la charge mentale
- ✓ Prendre conscience de ses schémas de pensée
- ✓ Retrouver de la clarté intérieure
- ✓ Poser des intentions justes pour la saison à venir

Au programme

- Temps de recentrage et de respiration
- Pratiques pour apaiser le mental
- Exercices de conscience et d'introspection
- Clarification des intentions pour le printemps
- Outils concrets à intégrer dans 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 ?

Dimanche 29 mars 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

