



Ateliers FLEURS DE BACH

A plusieurs autour d'une table, l'atelier consiste à partager notre histoire et débattre sur les différentes familles d'émotions comportant les 38 fleurs du Dr Bach pour, au final que chacun se compose son propre flacon d'élixir floral, en connaissance et correspondant à son état émotionnel du moment.

LA CAMPAGNE ST LAZARE à FORCALQUIER

info@stlazare.net – www.stlazare.net

Inscription au 04.92.75.48.76

Durée : 14h30 à 17h30

Tarif : 60 €/pers (composition comprise)

- Introduction et présentation du Dr E. Bach

Il s'agit de faire connaissance avec le Docteur Edward BACH, le cheminement qui l'a amené à découvrir 38 Fleurs (chacune correspondant à une émotion et un état d'esprit en particulier), et la mise au point de la thérapie qu'il a mise en place afin d'aborder la santé non pas par la maladie mais par l'état émotionnel de la personne.

Il pensait que l'état d'esprit a une influence directe sur la santé et sur la guérison, il s'est donc attaché à déterminer les attitudes négatives des individus et les transformer en attitudes positives afin de stimuler les capacités auto-curatives que chacun possède en soi, et ainsi retrouver l'harmonie et l'équilibre.

- Présentation des 7 familles d'émotions

Les peurs – l'incertitude – le manque d'intérêt pour le présent – la solitude – l'hypersensibilité face aux autres – le découragement et le désespoir – la sensibilité à ce que vivent les autres.



- Présentation des 38 Fleurs

- **Emotions à maîtriser** : Le stress, la fatigue, l'angoisse, les peurs, le doute, le manque de confiance en soi, ne pas savoir dire non, la colère, la rancune, les regrets, le chagrin, la souffrance...

- **Emotions positives** : Assurance, calme intérieur, confiance, détermination, efficacité, sang froid, constance, dynamisme, apaisement, enthousiasme, joie de vivre, courage, patience, tranquillité d'esprit...

- Se poser les bonnes questions - Ecoute de son ressenti – Choix de ses propres fleurs - débat

- Méthode et Composition de son flacon

Après avoir sélectionné jusqu'à 7 fleurs pour chacun : mettre 3 gouttes de chaque solution mère dans le flacon. Mode d'emploi : 4 gouttes 4 x par jour, le matin au réveil, le soir au coucher + 2 fois dans la journée, ou + si nécessaire.

