



***Tout est énergie,
et c'est en alignant
votre vibration avec ce que
vous désirez que vous le
manifestez dans votre réalité.***

Albert Einstein



Chères Lectrices, chers Lecteurs,

Aligner son énergie pour renaître

Le printemps est bien plus qu'un simple renouveau saisonnier : c'est un appel profond à retrouver notre élan vital. Après des mois de repli nécessaire pendant l'hiver, la nature nous enseigne que toute énergie en sommeil finit par se réveiller, à condition de lui laisser l'espace pour s'épanouir. Mais comment retrouver cette force intérieure lorsque l'épuisement a pris racine ?

Nos pensées, nos émotions, nos choix créent un champ vibratoire qui influence notre expérience de vie. Lorsqu'on vibre dans l'urgence et la surcharge mentale, on attire plus de tension. Lorsqu'on choisit de réorienter notre attention vers ce qui nourrit profondément notre être, on crée un espace fertile où le possible germe.

Ce printemps, je vous invite à faire éclore votre élan vital tout en douceur, à prendre le temps de le ressentir. Observer ce qui en vous a besoin d'être libéré, ce qui aspire à éclore, et poser des gestes conscients pour réaccorder votre énergie à ce qui vous fait vibrer. Car c'est en étant véritablement présentes à nous-mêmes que nous permettons à notre lumière de renaître.

Avec plein d'amour et de douceur,
Rita



3 clés pour réveiller votre élan vital en mars

Le printemps ne surgit pas en un jour. Avant l'explosion de vie, il y a une montée subtile d'énergie, presque imperceptible. Notre propre élan vital suit ce même rythme : il ne se force pas, il s'apprivoise. Peut-être avez-vous déjà commencé à sentir ce léger changement.

Voici trois clés pour éveiller votre élan de vie avec justesse.

1 - Laisser partir ce qui encombre

Rien ne peut éclore sur un sol saturé. Avant d'aller de l'avant, il faut trier, délester, faire de la place. Ce n'est pas pour rien que l'on parle du ménage de printemps. Cela peut être concret – ranger un espace, alléger un agenda –, mais aussi intérieur : questionner ses engagements, reconnaître ce qui n'a plus de sens. L'énergie circule mieux dans un corps et un esprit aérés.

2 - Réapprendre à écouter son rythme

L'élan vital ne répond pas aux injonctions. Il ne surgit pas sous pression mais dans le respect du cycle naturel. S'autoriser à ralentir, à ressentir, c'est lui redonner sa pleine puissance. Une question simple à se poser chaque jour : « *Suis-je en train de suivre mon mouvement intérieur ou de me forcer ?* »

3 - Semer des actes alignés

L'élan vital n'est pas une idée, c'est un mouvement incarné. Il grandit par de petits actes quotidiens qui résonnent juste : une marche au lever du soleil, un moment de silence, une parole sincère échangée. Ce ne sont pas de grandes décisions qui réveillent l'énergie, mais l'accumulation de choix en accord avec soi.

Mars est un mois charnière : il nous demande de sortir de l'engourdissement sans nous précipiter. Un équilibre subtil entre lâcher et initier, écouter et agir. C'est dans cette nuance que réside la vraie renaissance.

Prêt à faire éclore votre énergie de vie ?



Graines de Rencontres

MISE EN LUMIERE ...

Cindy Perrier

dans Graines de Rencontres

Je vous invite à écouter ce **podcast** qui présente le **parcours et le travail de ma collègue Cindy Perrier**, présente également au Cabinet Au Fil des Lunes.

Un très bel échange avec **Michaël Toscano**, enregistré et monté par **Alexandre Labadie**. Et abonnez-vous à **Graines de rencontres** pour suivre les prochains podcasts !

[Ecoutez le Podcast sur Youtube](#)

[Ecoutez le Pdcast su ausha](#)

[En savoir plus sur Cindy Perrier](#)

[En savoir plus sur Alexandre Labadie](#)

FOCUS SUR ...

Stage 19-20/04

« **Retour à soi et à son potentiel créatif** »
par la danse biodynamique

Je partage également avec vous le stage sur un week-end organisé par **Cécile Danse**, qui aura lieu à **Morestel les 19 et 20/04 prochains**.

Ce week-end est pour vous si :

- Vous ressentez le besoin de couper du quotidien, de prendre soin de vous
- Vous sentez un manque d'énergie, de motivation
- Vous souhaitez développer votre créativité et vous exprimer librement

Et comme ce **stage est accessible à tous, sans aucun pré-requis de danse**, vous n'avez plus aucune excuse !

STAGE DANSE BIODYNAMIQUE
"RETOUR À SOI ET À SON POTENTIEL CRÉATIF"

Un week end pour lâcher le mental et revenir à soi

Les 19 et 20 avril 2025
Près de Morestel (38)

- **Se recentrer**
- **Ressentir, Accueillir**
- **S'exprimer librement via le mouvement**

Animé par Cécile Danse, sophrologue et praticienne en danse biodynamique
Infos et inscriptions : 06 81 13 50 44 - www.cecile-danse.com



Informations et insription au stage

ACTUALITES.

Cabinet Au Fil des Lunes

une équipe au complet

La plaque à l'entrée de l'immeuble est à jour, je vous présente donc l'équipe au complet :

- **Nelly HERMANN**, Kinsésithérapeute
- **Virginie COHERIER**, Psychologue Clinicienne
- **Anne BUFFARD**, Doula, Massages, Rebozo
- **Cindy PERRIER**, Accompagnement enfant, ado et adultes
- **Christine FEIGNIER**, Naturopathe, Réflexologue
- **Hélène de SERCEY**, Psychologue Clinicienne
- **Stéfanie TRICAUD**, Ostéopathe DO
- **Rita MULLER**, Sophrologie & Hypnose

Nous vous accueillons au **305c rue Gabriel Voisin à Villefranche**



Le Polichinelle

un exercice pour libérer le trop plein



Le Polichinelle

Libérer le trop plein

..... →



Installez-vous

- Debout
- Les pieds parallèles entre eux, les genoux souples
- Imaginez que vous êtes une poupée de chiffon



.....



Sautez !

- En respiration libre, sautez sur place !
- Gardez le haut du corps très souple et relâché
- Libérez tout le trop plein
- Sautez ! Sautez ! Sautez !



Observez les effets

- Faites une pause et observez
- Est-ce que ça soulage ?
- Comment ça fait dans votre corps ?
- Comment c'est dans votre tête ?



Recommencez

- Toujours en respiration libre
- Sautez sur place
- Relâchez bien le haut du corps
- Continuez à libérer le trop plein
- Faites une nouvelle pause, puis recommencez encore 1 fois



Ressentez

- La détente des muscles
- La libération des émotions
- L'apaisement du mental
- Le soulagement, l'apaisement, le bien-être ...



Pour plus d'astuces sophro
suivez moi Facebook

Pour plus d'astuces sophro
suivez moi sur Instagram

Plus d'exercices c'est ici

Focus sur les prochains ateliers




Atelier

ATELIER PARENT-ENFANT :
se détendre en s'amusant

 Samedi
12 avril 2025

 de 10h à 12h
entrée à partir de 9h45

 Cabinet Au Fil des Lunes
305c rue Gabriel Voisin
à Villefranche

RÉSERVATION  www.billetweb.fr/pro/sophromieuxetre
www.sophromieuxetre.com

Atelier Parent-Enfant : se détendre en s'amusant

1 parent, 1 enfant, c'est la formule magique pour profiter de cet atelier ensemble. Limité à 3 duos pour le confort de tous, nous (re)découvrirons des **exercices de Sophrologie ludique** autour de la respiration, du relâchement du corps, de l'apaisement des émotions. Dans la **bienveillance** et le **partage**, nous apporterons du soin autant à l'adulte qu'à l'enfant, car c'est aussi l'**apprentissage du respect des besoins de chacun** que nous aborderons lors de cet atelier. Prêt à vivre un **moment unique de complicité** avec votre enfant ?

Je m'inscris




Atelier

AUTO-HYPNOSE :
et si vous pouviez reprogrammer votre esprit ?

 Samedi
17 mai 2025

 de 10h à 12h
entrée à partir de 9h45

 Cabinet Au Fil des Lunes
305c rue Gabriel Voisin
à Villefranche

RÉSERVATION  www.billetweb.fr/pro/sophromieuxetre
www.sophromieuxetre.com

Atelier Auto-Hypnose, et si vous reprogrammiez votre esprit ?

L'auto-hypnose c'est une façon de s'auto-conditionner, mais plus encore de se donner accès à nos ressources et nos capacités. Oui oui celles-là mêmes qu'on pense ne pas/plus avoir, alors que c'est bien là ! On peut alors sortir de nos schémas, installer une sorte de nouveau programme et modifier nos habitudes et comportements. Prêts à essayer ?

Découvrez au cours de cet atelier comment vous plonger dans cet état hypnotique et développer vos propres guides de visualisation.

Je m'inscris

Programme de tous les ateliers

Cas clients

Quand le corps tire la sonnette d'alarme

Isabelle, comme beaucoup de femmes, menait **une vie à 100 à l'heure**.

Entre son rôle de maman, son travail, son investissement dans les écoles et sa commune, elle ne s'accordait aucun répit. Mais **son corps a fini par dire STOP**. De **violentes douleurs aux épaules** l'ont immobilisée. La traduction physique d'un poids immense qu'elle portait chaque jour.

Les épaules sont souvent le symbole du "fardeau" : nos responsabilités, nos "je dois", nos "je n'ai pas le choix". Isabelle avait ignoré les signaux jusqu'à ce que **son corps l'oblige à s'arrêter**, avant un total épuisement.

Avec la Sophrologie, Isabelle a pu **se reconnecter à elle-même**. Elle a **appris à écouter son corps** et à **accueillir ses émotions** sans les juger. Ensemble, nous avons travaillé sur le lâcher-prise, la détente et l'**apprentissage de ses propres limites**.

Et vous ? **Si votre corps vous envoie des signaux** – fatigue, douleurs, irritabilité – **peut-être est-il temps d'écouter** ce qu'il a à vous dire.

Votre bien-être est précieux. Ne le remettez pas à demain.

Découvrez les témoignages

Prendre RDV



Visitez le site web de Sophro Mieux-Etre



Rita MULLER

Sophro Mieux-Etre
Rita MULLER
Sophrologue & Hypnopraticienne
Cabinet Au Fil des Lunes
305 c rue Gabriel Voisin
69400 VILLEFRANCHE
06 22 77 69 96
rita.muller@sophromieuxetre.com



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }} Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Sophro Mieux-Etre.

[Se désinscrire](#)



© 2024 Sophro Mieux-Etre