

TON CALENDRIER

LUNAISSONS 2026

13 lunes.



France-Marie.
Influencesastrales.france@gmail.com

L'astrologie de la Guérison.

📍 Saint Dalmas 06420
Valdeblore.



Calendrier Lunaire pour l'année 2026.



Vivre au rythme de la Lune.

En tous temps, l'homme a levé les yeux au Ciel pour obtenir des réponses à ses questions. Il a rencontré la Lune, symboliquement le féminin à travers les cycles de la vie et la Puissance du monde subtil quand on sait l'écouter.

La Lune a toujours été une douce présence réconfortante, apaisante et éclairante.

Mais la Lune n'est pas statique, elle nous enseigne chaque mois la Puissance des cycles et donc la puissance du monde subtil en soi. **La Puissance du Féminin.**



Les avantages de suivre le cycle Lunaire :

01

Mieux se connaître , apprendre à observer son propre rythme d'énergie, d'humeur, de créativité et de repos.

02

Harmoniser ses actions avec les cycles naturels.
En phase croissante , la Lune symbolise la mise en mouvement, en phase décroissante, elle invite à ralentir, nettoyer, libérer.

03

Cultiver l'intuition et renforcer son bien-être émotionnel.
Installer des rituels pour se recentrer et se ressourcer physiquement et émotionnellement.

JANVIER 2026



La lunaison du mois :

Signe dominant le Capricorne , discipline, responsabilité, concrétisation.

Ton mantra du mois: "J'avance avec calme et certitude. "

Son élément Terre , parfait pour poser des bases solides, ritualiser ton quotidien, retrouver ton ancrage.

01

03/01 Pleine Lune en Cancer / Capricorne; laisse toi traverser par les émotions sans les juger. L'émotion est une réminiscence de ton passé, tu peux réagir autrement.

02

10/01 Dernier Quartier. Décroissant. Énergie de repos ou de lâcher-prise. L'énergie du mois t'invite à l'introspection .

03

18/01 Nouvelle-Lune Capricorne , moment idéal pour semer tes nouvelles intentions, projets ou habitudes. Tu as besoin de t'élever, de grandir... Qu'est ce qui t'appelle ?

04

26/01 1er Quartier. Croissant, énergie d'évolution, de mise en action, de réalisation. Regarde tes anciennes fondations, peut-être ont elles besoin de rénovation .

FÉVRIER 2026



La lunaison du mois :

Signe dominant le Verseau, indépendance, humanisme, visionnaire.

Ton mantra du mois: " J'accueille mes émotions avec douceur puis je les libère dans le souffle du changement. "

Son élément Air, parle de liberté, d'anti-conformisme, de choix, d'affranchissement. .

01

01/02 Pleine Lune en Lion/ Verseau ; n'oublie pas , la lumière est à l'intérieur, pas à l'extérieur. .

02

09/02 Dernier Quartier. Décroissant , le moment pour apprendre à te détacher et suivre ta voie.

03

17/02 Nouvelle-Lune Verseau, cette Lune t'appelle à aller chercher ton courage pour incarner ta vérité.

04

24/02 1er Quartier. Il est temps de voir ce dont tu es capable et ce dont le monde a besoin.

MARS 2026



La lunaison du mois :

Signe dominant les Poissons, intuition, émotions profondes, fin d'un cycle.

Ton mantra du mois: " Je m'ouvre sans réserve aux cadeaux de la vie, je sais que tout est possible en lâchant mes résistances. "

Son élément Eau, nettoie et guérit les âmes blessées ou en souffrance. Utilise cette lunaison pour apaiser, purifier tes émotions et clore certains chapitres.

01

03/03 Pleine Lune en Vierge/ Poissons; Ne réprime rien, observe ce qui te fait réagir, analyse et fait la paix avec ton passé.

02

11/03 Dernier Quartier; il est temps de panser certaines blessures, laissent les aller, le contrôle, le jugement ou la critique n'apportent rien de bon.

03

19/03 Nouvelle-Lune en Poissons t'invite à écouter tes intuitions profondes et de suivre les signes que l'Univers t'envoie. Observe bien.

04

25/03 1er Quartier montant. Utilise ton imagination pour créer la vie à laquelle tu aspires.

AVRIL 2026



La lunaison du mois :

Signe dominant le Bélier; impulsion et puissance de vivre, audace et courage.

Ton mantra du mois: "Je puise au fond de moi l'énergie de la foi qui déplace les montagnes et je réalise enfin mes vœux ."

Son élément Feu attise les désirs de changement. Il apporte l'impulse nécessaire pour passer à l'action. Son énergie est d'oser l'impensable.

01

02/04 Pleine Lune Balance / Bélier; insécurité, indécision , doutes sont là pour que tu retrouves l'équilibre dans ta vie.

02

10/04 Dernier Quartier; un moment pour libérer tout ce qui pèse et déséquilibre ta vie.

03

17/04 Nouvelle-Lune en Bélier, Ose enfin suivre ton propre chemin , te prioriser et mettre tes désirs en avant... Cela demande du courage d' être Soi, mais c'est tellement bon.

04

24/04 1er Quartier montant. Avec l'élan du printemps les nouveaux départs se profilent au propre comme au figuré dans ton horizon



La lunaison du mois :

Signe dominant le Taureau; sécurité, stabilité, gestion de ta réalité, tes racines.

Ton mantra du mois: " Je goûte les petits plaisirs de la vie, je suis pleinement ancrée dans ma réalité. "

Son élément Terre appelle à la sécurité intérieure, à trouver dans ton corps un ancrage profond et immuable que Rien ne viendra bouleverser.

01

01/05 Pleine Lune en Scorpion / Taureau; éclaire toutes tes ombres avec tellement d'intensité. Tout ce que tu cherches à cacher sera révéler.

02

09/05 Dernier Quartier; il est temps de ralentir, de mettre tes émotions surchauffées sur pause.

03

06/05 Nouvelle-Lune en Taureau, vis selon ton propre rythme, pose toi et prends soin de toi, de ton corps et de ses propres rythmes. Sois douce envers toi-même.

04

23/05 1er Quartier montant. Avec l'élan du printemps ose les nouveaux départs au propre comme au figuré.

05

31/05 Pleine-lune, **13ème Lune**, point de bascule énergétique, sois attentive à ce qui se passe dans ta vie.

JUIN 2026



La lunaison du mois :

Signe dominant les Gémeaux, la dualité, les différentes perspectives, le changement.

Ton mantra du mois: " J' écoute le bruit de mes pensées et je reviens dans la présence de mon souffle. "

Son élément Air va et vient, saute du coq à l'âne, ne reste pas en place. Un temps de communication authentique, de prise de parole ou d'écriture. Établir des liens, parler de tes idées, de tes points de vue, sortir , voir du monde, être plus léger...

01

08/06 Dernier quartier; tu commences le mois avec de la confusion qui t'invite à lâcher-prise sur tes pensées.

02

15/06 Nouvelle-Lune. l'énergie de la nouvelle-lune est l'écoute intérieure, assez incompatible avec le rythme incessant des Gémeaux. Allie introspection et direction nouvelle. Prends le temps.

03

21/06 1er Quartier, l'énergie montante est maintenant compatible , tu peux mettre en place tes projets, en parler, les divulguer, les partager et solliciter ta communauté d'âme.

04

30/06 Pleine-Lune Cancer/ Capricorne, met un éclairage sur tes émotions, ta vulnérabilité, les enfants, les liens familiaux et ton intuition profonde.

JUILLET 2026



La lunaison du mois :

Signe dominant le Cancer, le besoin de sécurité émotionnel et d'appartenance.

Ton mantra du mois: " J'observe le flux et le reflux de mes émotions, je les accueille et les dissout dans l'énergie d'amour."

Son élément Eau symbolise l'osmose, les 1 ères expériences émotionnelles et les blessures . Une lune qui appelle à prendre soin de ton foyer intérieur.

01

07/07 Dernier Quartier, il est temps de briser la carapace solide que tu as mise entre toi et le monde, pour te protéger. Tu ne crains rien à sortir de ta coquille.

02

14/07 Nouvelle-Lune. Solstice d'été, 2ème partie de l'année. Le soleil distribue sa chaleur généreusement, les vacances ont commencé, réunions joyeuses et repos seront ton programme.

03

21/07 1er Quartier, Accueille, accepte tes émotions quand elles sont là, elles sont justes des indicateurs à utiliser avec Sagesse.

04

29/07 Pleine-Lune Lion / Verseau, prends le temps de démêler ce qui se passe en toi, certaines vérités vont apparaître. Lumière et clarté sont au rendre-vous.

AOÛT 2026



La lunaison du mois :

Signe dominant le Lion, la confiance, le rayonnement, charisme et chaleur du cœur.

Ton mantra du mois: " Je suis mes élans de cœur et j'assume la responsabilité de mes désirs. "

Son élément Feu symbolise l'ardeur, l'enthousiasme, la confiance en soi, l'authenticité d'être, le courage de partager ses dons au monde sans crainte.

01

06/08 Dernier Quartier, lâche les désirs égotiques et écoute les désirs du cœur; il y a une réelle différence entre les deux.

02

12/08 Nouvelle-Lune. Mets de la conscience sur ton unicité, suis les élans de la joie c'est un guide merveilleux pour te montrer que tu es dans le juste. Arrête de te brader, de te sous-estimer.

03

20/08 1er Quartier, Réveille ta créativité, retrouve la joie de l'enfant libre en toi, joue, amuse toi, part à l'aventure, explore, sors des sentiers battus.

04

28/08 Pleine-Lune Vierge / Poissons, un portail de guérison sincère s'ouvre devant toi. Il est temps de clôturer les vieux dossiers et de passer à autre chose.

SEPTEMBRE 2026



La lunaison du mois :

Signe dominant la Vierge, la rentrée scolaire, la réalité du quotidien, le concret, le pratique.

Ton mantra du mois: " J' observe ma réalité et je crée en fonction de mes capacités du moment, je sais que cela peut changer. "

Son élément Terre symbolise la matière, mais ici on est dans le quotidien, les petits gestes de tous les jours , les routines, le côté pratique et pragmatique.

01

04/09 Dernier Quartier, La Vierge doute beaucoup, ce dernier quartier t'invite à analyser tes doutes et mettre plus de clarté.

02

11/09 Nouvelle-Lune. cette Lune arrive pendant la rentrée , il peut y avoir un sentiment de débordement, la sensation d'étouffer, d'en avoir trop à faire Recentre toi sur l'essentiel, va au plus pratique.

03

18/09 1er Quartier. L'énergie de la Vierge t'invite à être plus présente à ce que tu ressens; à te poser des questions sur ce que tu vis et à savoir si c'est conforme à ce que tu désires... ?

04

26/09 Pleine-Lune Balance / Bélier, c'est le moment de faire du tri. Fais une liste de ce qui doit être revu, des limitations que tu te crées par insécurité.

OCTOBRE 2026



La lunaison du mois :

Signe dominant la Balance, les relations, créer des liens, l'harmonie et le juste équilibre.

Ton mantra du mois: " j'apprends à me détacher des opinions des autres pour installer un meilleur équilibre dans ma vie. "

Son élément Air symbolise le mouvement entre les différents aspects de ta vie car la vie est un éternel continuum qui demande de l'ajustement en permanence. Trouver l'équilibre en soi.

01

03/10 Dernier Quartier, regarde les espaces de ta vie où tu restes bloquée, où les choses sont bancales, où tu es indécise voire statique.

02

10/10 Nouvelle-Lune. Équinoxe d'automne, le temps change tu ressens l'envie de t'intérioriser, tu as besoin d'aller en profondeur, de te pencher sur tes relation, d'être plus alignée sur tes valeurs.

03

18/10 1er Quartier. Autorise toi à ressentir tes sentiments, tes sensations, tes ressentis, tes désirs, tes vœux, tes projet. Priorise toi tout en écoutant l'autre...

04

26/10 Pleine-Lune Taureau / Scorpion, Oups ... est ce que certains conflits pointent le bout de leur nez ? Cette Lune révèle l'ombre de ton ombre relationnelle ... N'aie pas peur d' y plonger.

NOVEMBRE 2026



La lunaison du mois :

Signe dominant le Scorpion, la vérité, l'authenticité, le combat contre l'injustice, l'inconscient, la transformation des vieux schémas.

Ton mantra du mois: "Je puise dans l'énergie puissante de cette Lune pour changer mes vieux schémas. "

Son élément Eau symbolise l'intuition profonde, le ressenti, l'instinctif, la survie, le phénix, la renaissance, les passages initiatiques.

01

01/11 Dernier Quartier, acteur, créateur ou victime des changements ... C'est à toi de choisir et de définir ta puissance.

02

09/11 Nouvelle-Lune. Intuitif, réactif, émotif le Scorpion te donne l'occasion d'une vraie guérison, sans retour en arrière possible. Pardonner = parts données, redonnées sa part à chacun.

03

17/11 1er Quartier. Regarde les endroits où tu gardes de l'amertume, des rancunes... Il est temps de nettoyer ces espaces nauséabonds et de passer à autre chose pour alléger ta vie.

04

24/11 Pleine-Lune Gémeaux / Sagittaire, Déroutante, agitée voire nerveuse , l'esprit en ébullition , il est temps de mettre de la clarté et d'ouvrir ta vision .

DÉCEMBRE 2026



La lunaison du mois :

Signe dominant le Sagittaire, l'évasion, les voyages, l'ouverture d'esprit et les fêtes de fin d'année.

Ton mantra du mois: " Je me laisse portée par l'ambiance festive."

Son élément Feu symbolise la joie, la chaleur des réunions en famille, l'ouverture au monde, aux autres, l'enthousiasme, sans oublier le besoin de liberté, de grands espaces.

01

01/12 Dernier Quartier, énergie de laisser être, c'est le moment de garder la foi dans ton avenir, revisite tes plans et apporte plus de clarté. Un petit bilan s'impose.

02

09/12 Nouvelle-Lune. Enthousiaste mais aussi révolté par tout ce qui te contraint, cette lunaison t'invite à te libérer de tes chaînes. Regarder plus loin, plus grand est ta nouvelle mission.

03

17/12 1er Quartier. C'est une Lune pour les âmes aventureuses et courageuses, pour celles qui ne se satisfont pas. Précurseuse elle met en lumière tes passions et t'invite à te dépasser.

04

24/12 Pleine-Lune Cancer / Capricorne, elle suit le solstice d'hiver, le jour reprend ses droits, même si tu ne t'en aperçois pas. Une Lunaison pour grandir, explorer ton mode émotionnel et te fêter.

POUR ALLER PLUS LOIN DANS TON TRAVAIL LUNAIRE



Réflexions et rituels

Dans les temps anciens , nos ancêtres Celtes vivaient au rythme de la Lune et la célébraient avec des rituels . Chaque passage avait une profonde symbolique, bien sûr Solstices et équinoxes étaient au 1er plan.

Aujourd'hui notre vie trépidante nous a déconnecté du cycle Lunaire, particulièrement les femmes de leur propre cycle, et je ne parle pas que des menstruations, puisque le corps garde une mémoire des cycles du passé.

01

Ma 1 ère proposition est de te suggérer d'avoir un carnet spécialement dédié à la Lune. Tu y noteras tes réflexions, ce qu'il t'arrive, tes déductions, tes observations en fonction de la Lune.

02

Si tu n'es pas très rituels, comme moi, ou que tu n'as pas le temps, sois juste attentive aux signes pendant les nouvelles et pleines lunes. Mets plus de conscience sur ta vie pendant cette période.

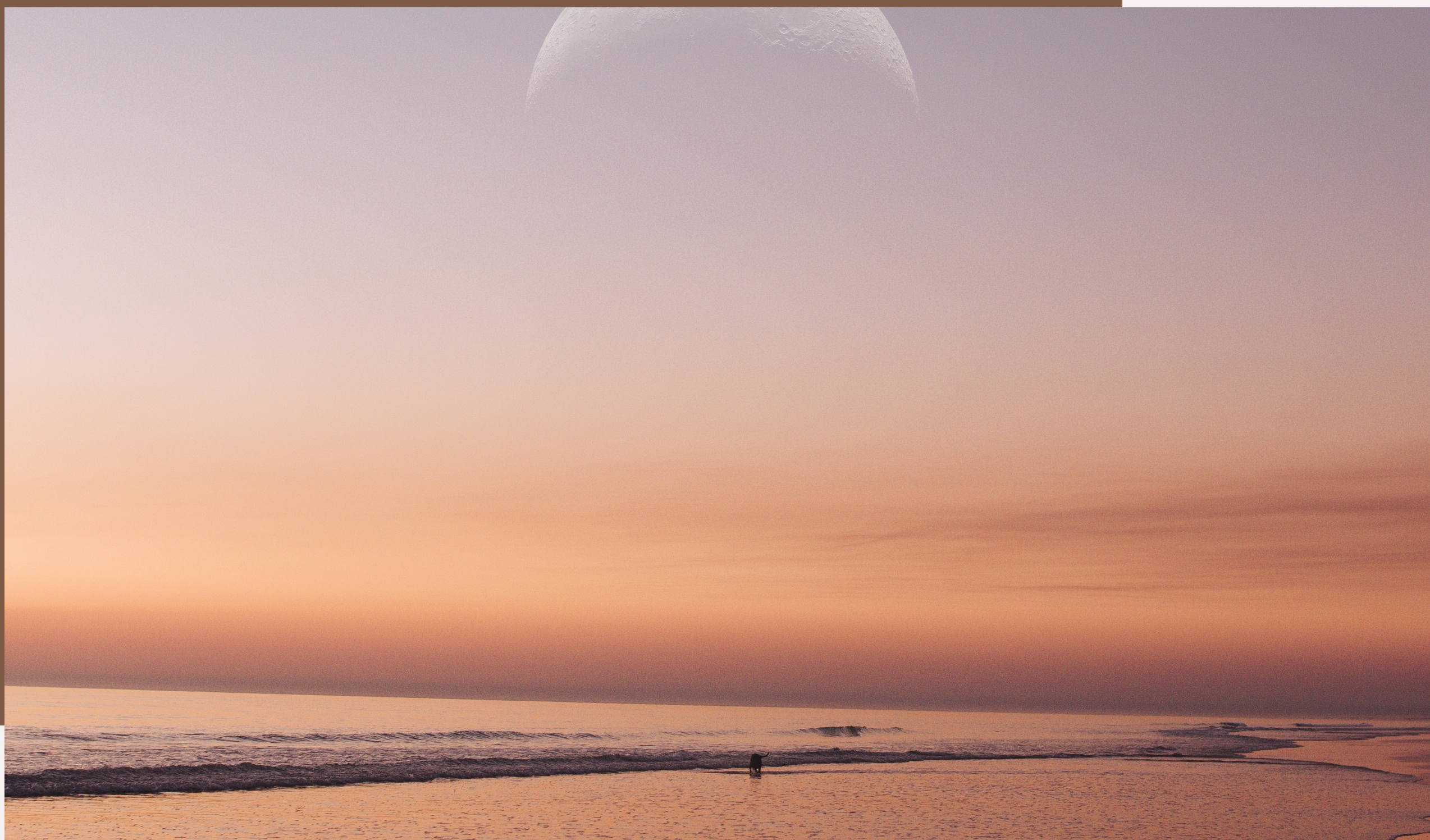
03

Mais si tu aimes les rituels, parce qu'ils sont sacrés pour toi et t'offrent une pause , tu peux méditer sur la symbolique du signe, ses valeurs et les activer dans ta vie.

04

ex : au Bélier activer le courage, au Taureau installer plus de sécurité, aux Gémeaux mettre plus de fantaisie, au Cancer porter une attention particulière à tes besoins de douceur etc ...

RITUELS ET RÉFLEXIONS POUR LA NOUVELLE-LUNE



l'énergie de la Nouvelle-lune

La Nouvelle-lune est un moment introspectif, car elle n'est pas visible dans notre ciel à ce moment là. Je te déconseille " fortement " de poser une intention, car elle restera invisible aux yeux de l'Univers. Au contraire, regarde en toi, écoute toi, c'est ton âme qui s'exprime. Laisse passer 3 jours si tu veux poser une intention, et si tu poses une intention, fais en sorte qu'elle soit en lien avec l'énergie du signe qui se présente.

Idéale pour instaurer un rituel d'intériorisation , de connexion à la nature, d'écoute.

01

Tes questions :

Qu'est ce qui a évolué depuis la dernière nouvelle-lune ?

02

Est ce que tu as pris du temps pour te connecter à ton âme ?

Quels sont ses messages ?

03

Dans ce temps pour ÊTRE, qu'est ce que tu choisis ?

De quoi ton corps a besoin ?

Qu'est ce qui apparaît dans ton ciel intérieur ?

04

En disparaissant du ciel pendant quelques jours, la Nouvelle-Lune te montre qu'il faut savoir " débrancher " , te ressourcer, ne rien faire pour te recharger. Le Silence est son meilleur messenger.

RTIUELS ET RÉFLEXIONS POUR LA LUNE MONTANTE



l'énergie de la Lune montante

3 jours après la Nouvelle-lune le croissant de Lune apparaît; c'est le moment dans le cycle Lunaire où la Lune croît, elle va grandir de plus en plus jusqu'à la Pleine-lune 14 jours après la Nouvelle-lune.

C'est une énergie d'action, d'ailleurs tu devrais te sentir mieux, pleine d'élans, rebooster, idées et projets fusent.

Si tu souhaites poser une intention, elle sera entendue ou en voie de réalisation. Si c'est une intention chère à ton cœur, cela peut prendre plusieurs cycles ...

01

Pendant cette période tu dois reprendre ton pouvoir ou en tout cas mettre plus de conscience, de lumière sur ta vie.

02

C'est un temps de vérité, face à toi-même, à tes décisions, bonnes ou mauvaises , là n'est pas la question ... mais il est clair que si tu le désires tu peux repolariser ce qui demande à l'être.

03

Dans son mouvement perpétuel , la Lune t'invite à lever le voile sur tes doutes, tes incertitudes , les va et vient de ton mental et ou de tes émotions . Ici elle t'invite à voir sans concession tes blocages.

04

Lorsque tu auras pris conscience de ce qui te réduit, tu auras alors le choix à la Pleine-lune de rester coincé dans tes peurs et tes schémas ou oser faire face et opérer un changement.

RITUELS ET RÉFLEXIONS POUR LA PLEINE-LUNE



l'énergie de la Pleine-lune

Apogée du cycle, mais aussi travail de l'ombre, puisque 2 énergies face à face s'affrontent. La Pleine-Lune est toujours déstabilisante, car elle a un effet miroir. Son intensité ne laisse personne indifférent et te pousse par sa pleine lumière à voir ce que recèle ton inconscient. C'est un temps précieux pour aller au delà des apparences et dire TA vérité. J'y vois l'opportunité de réaliser un "mariage intérieur" en retirant le meilleur de l'axe en présence, plutôt que d'être en dualité cette Lune te propose d'être en complémentarité. Idéale pour instaurer un rituel de libération des énergies trop condensées.

01

Tes questions :
Qu'est ce qui se présente comme énergie dans ta vie ?
Est-ce que tu es sous pression ?

02

C'est le moment pour te réconcilier avec différentes parts de toi-même en opposition.

03

Qu'est ce qui a changé pour toi depuis la dernière Pleine-Lune ?
Ou en es-tu dans ton process de pacification voire de guérison ?

04

Qu'est ce qui demande à être plus aligné dans ta vie ?
Où dois-tu mettre plus d'énergie ?
Qu'est ce que tu as déjà réalisé et que tu dois fêter ?

RITUELS ET RÉFLEXIONS POUR LA LUNE DÉCROISSANTE



l'énergie de la Lune décroissante

Après l'intensité de la Pleine-lune , la lumière décroît, le croissant entame sa course décroissante. Il est dommage de laisser cette étape et de ne se concentrer que sur les Nouvelles et Pleines-Lunes. Cette étape est importante car ses effets ont un impact profond et font toute la différence. C'est la deuxième partie du cycle qui est un moment de libération de l'énergie accumulée à la Pleine-Lune , un temps de laisser-être, de lâcher-prise en préparation de la prochaine Nouvelle-Lune.

01

Dire au revoir n'est jamais agréable, mais souvent nécessaire pour faire de la place.

02

Est-ce un moment où tu sens que tu es dans la résistance ?
Où tu tiens coûte que coûte ?
Où tu as peur de perdre ou de te renouveler ?

03

La lune décroissante attire ta conscience vers tes profondeurs. C'est un moment où tu peux ressentir de la fatigue, du spleen, de la déprime, plus tu résistes, plus tu souffres ... Cela s'imprime !

04

Cette phase t'invite à lâcher tout ce qui s'est passé pendant le cycle, pour préparer le nouveau .
Rancunes, colères, déceptions seront analysées puis libérer.

SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN



Le programme 13 Lunes, en quelques mots.

En 2026, comme tous les ans, la Lune nous offrira 13 cycles et non pas 12 selon notre calendrier. Ce sont 13 cycles pour apprendre à ralentir, observer et remettre du sens dans tes (nos) actions.

Ce programme est conçu pour te guider mois après mois pour suivre les phases de la Lune, poser tes intentions si tu le souhaites, cela n'est pas obligatoire, et prendre conscience des cycles de ta vie et de tes propres cycles intérieurs.

01

C'est un outil avant tout pratique, pas d'ésotérisme farfelu. Il est là pour t'apporter des repères clairs pour chaque phase Lunaire.

02

Tu y trouveras une approche personnelle, des questions pour faire le point et te recentrer sur ton Essence-ciel (essentiel). Chaque mois tu auras un éclairage en fonction de ta carte du ciel.

03

Une invitation à trouver calme et sécurité intérieure pour avancer dans ta vie et ses défis avec confiance et lucidité.

04

Mais aussi une invitation à la douceur, avancer à ton rythme sans pression. Un espace d'accueil où tu viendras te déposer en toute bienveillance pour te ressourcer et connecter **la Puissance de ton féminin.**

TON CALENDRIER LUNAIRE.



Trouver calme et sécurité avec le cycle de la Lune.

La Lune nous rappelle que tout évolue par cycles, qu'il est naturel d'avoir des phases, des élans mais aussi du repos, de la clarté mais aussi du flou.

Ce calendrier te propose d'observer tes mouvements avec bienveillance et d'en faire un soutien pour ton équilibre personnel.

01

Concret et inspirant, chaque mois il te propose des repères pour chaque phase Lunaire.

02

Introspectif, Tu y trouves des espaces pour tes intentions et tes réflexions.

03

Apaisant, une approche douce pour te reconnecter à ta Sagesse profonde et à tes propres rythmes . Si tout n'est pas clair, c'est normal, la Lune aussi à ses zones d'ombre avant de rayonner à nouveau.

04

Ce Calendrier va devenir ta feuille de route pour ton année 2026. Je te remercie de l'avoir téléchargé. Que la Lune accompagne tes pas.

SI TU VEUX ME SUIVRE SUR LES RÉSEAUX



Qui suis-je ?

Je m'appelle France-Marie et j'ai rencontré l'astrologie en 1980, le jour de mes 18ans.

Une révélation pour l'adolescente tourmentée, en question, mal dans sa peau , bref HPI sans le savoir à l'époque.

Depuis plus de 40 ans je chemine avec cette vieille dame de 3000 ans. Je suis honorée de la servir et de te proposer son enseignement à travers les cours et les consultations que je donne.

Si l'astrologie a su traverser tous les âges et ce n'est pas pour rien... C'est parce qu'elle décrit parfaitement le monde intérieur humain et permet d'y apporter compréhension, clarté, compassion pour soi-même., pour les autres et le monde où tu évolues.

Les réseaux pour me suivre :
ma page You Tube

<https://www.youtube.com/@franceguilhamet4326>

ou ma page Fb

<https://www.facebook.com/france.guilhamet>

*With Love
France-Marie.*