



CONNEXION LUNAIRE

Fais de la Lune ta meilleure alliée

**Phase ascendante
SUPER Nouvelle Lune en Taureau
Du 16 au 30 Mai 2026**

Guide créé avec le coeur par
SERENITY Médit'action

SOMMAIRE

- 3 Namaste
- 4 Comment pratiquer ?
- 6 Comprendre le cycle lunaire
- 10 L'esprit de cette phase montante**
- 12 Rituel SUPER Nouvelle Lune en Taureau**
- 29 De la Nouvelle Lune au 1er Quartier
- 39 Rituel du 1er Quartier en Vierge**
- 49 Du 1er Quartier à la veille de la Pleine Lune
- 59 Phase Descendante...



NAMASTE 🙏

Mon ami.e, avant d'entrer au cœur de cette Connexion Lunaire, je te remercie de tout mon cœur pour ta confiance.

Si tu lis ces lignes, c'est probablement parce que tu suis mes guidances sur les réseaux, voire même que tu pratiques les Ateliers SERENITY - alors **MERCI** pour ton engagement envers TON bien-être et TA sérénité.

Depuis toujours, la Lune me fascine ! Cela a commencé avec le rituel traditionnel qu'on célébrait chaque année en famille : la Fête de la Lune en Septembre. J'adorais préparer les gâteaux de lune et le thé en offrandes, lui adresser mes vœux et l'admirer...

Puis, l'Astrologie, la Numérogie, ainsi qu'un très bel éventail de pratiques énergétiques, sont venues enrichir mes Rituels. Aujourd'hui, tout cet univers m'accompagne tel un **fil rouge**.

Inspiration, clés, ressources profondes, c'est ce que je mets au service de mes projets de cœur et de mes manifestations lors de chaque rituel de Nouvelle et de Pleine Lune. Ce sont mes rendez-vous sacrés pendant lesquels je me pose, je me connecte, je monte en vibration pour intentionnaliser et agir.

Et il y a quelque chose de plus quotidien dont je ne parle pas forcément...

→ Chaque matin, je prends quelques minutes pour consulter la "météo" lunaire et cosmique : position de la Lune, coloration du signe astro, aspects principaux, numérogie...

Tout comme la météo du temps qui permet de choisir une tenue, connaître le climat énergétique est une ressource clé parce que si le cosmos est clément, ça me fait monter en vibration pour adorer ma journée. S'il est orageux, je réajuste pour choisir le chemin que je souhaite emprunter, plutôt que de subir...

Avoir ces quelques infos participe à poser plus de conscience sur ce que je souhaite me faire vivre, tout en accueillant surprises du fil de la vie.

Et c'est exactement cette pratique que je t'invite à explorer dans **Connexion Lunaire** — pas juste les grands rituels, mais ce fil quotidien qui transforme une journée ordinaire en journée alignée...

Bienvenue à toi dans ta **Connexion Lunaire** 🌙

San Serenity



COMMENT PRATIQUER ?

Ce Journal est avant tout TA ressource, TON guide personnel d'inspiration, un outil vivant que tu t'appropries selon le temps que tu as, l'énergie du moment et ce dont tu as besoin ce jour-là.

Si tu n'as pas l'habitude de ce type d'outil, ça peut sembler un peu challengeant au début. Mais rassure-toi, ce n'est pas un "moon journal" classique à remplir de A à Z.

C'est un compagnon de route conçu spécialement pour t'accompagner, t'inspirer, t'éclairer et te donner un peu de temps pour toi et ton bien-être, chaque jour.

Mon maître de méditation me le rappelle souvent :

→ 5 minutes par jour suffisent pour ancrer une pratique et en ressentir les bienfaits durablement. Pas besoin de grand-chose, juste une intention, un souffle, une présence à soi.

Les deux grands rendez-vous du cycle sont les moments clés de la **Connexion Lunaire** : le rituel de Nouvelle Lune et le rituel du 1er Quartier.

Pour chacun, tu trouveras dans ton Journal chaque Rituel dédié ainsi qu'un audio dans ton Espace SERENITY pour t'accompagner en profondeur.

Pour le reste, il n'y a qu'à suivre le guide !
Et fais aussi avec ce que tu as et ce que tu veux.

Si tu loupes un jour, ce n'est pas grave.
Si tu ne remplis pas tout, c'est ok.

Ici, il n'y a pas de place pour la culpabilité ou le sentiment de manque.

L'intention de la **CONNEXION Lunaire**, c'est que tu puisses préserver le souffle vivant, jour après jour, phase après phase, pour que la Vision de tes manifestations devienne ta nouvelle réalité.





**VIVRE AVEC LES PHASES DE LA LUNE,
C'EST SE RAPPELER QU'IL EXISTE
UN TEMPS POUR TOUT :**

**SEMER, AGIR, RÉCOLTER, CÉLÉBRER,
REMERCIER.**

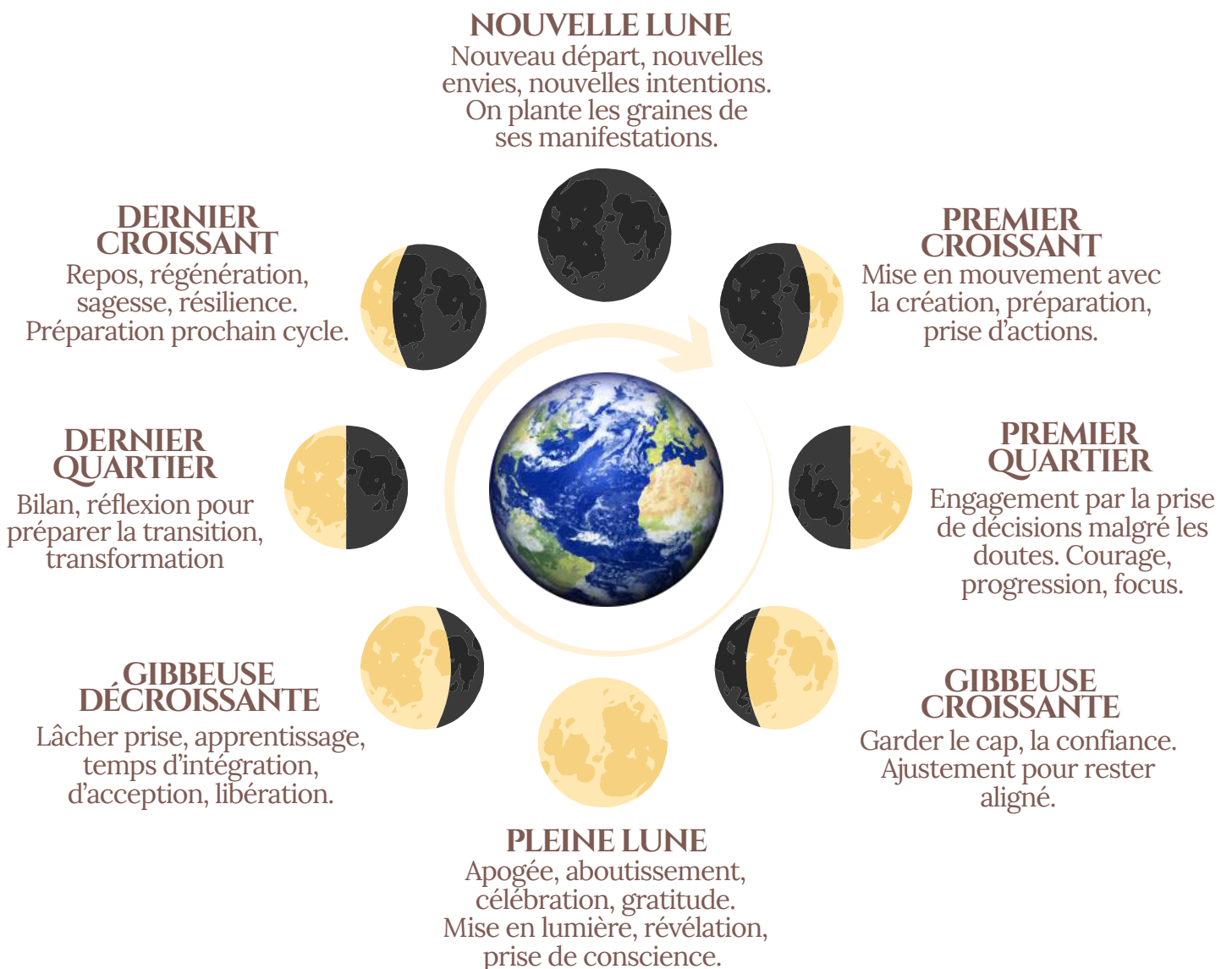
COMPRENDRE LE CYCLE

pour Danser avec les énergies

La Lune parcourt un cycle complet en environ 29 jours. Pendant ce cycle, elle traverse **8 étapes** qui commence dans l'ombre de la Nouvelle Lune, moment de semences et d'intentions.

Peu à peu, la lumière grandit jusqu'à atteindre la Pleine Lune, apogée lumineuse et pleine réalisation. Puis elle décline doucement, invitant au retour, au lâcher-prise et au repos, avant de repartir dans l'ombre.

Ces 8 phases s'organisent en deux grandes énergies complémentaires : les phases montantes, dynamiques et actives, et les phases descendantes, calmes et régénératrices. Chaque étape nous invite à honorer ce rythme naturel d'alternance entre mouvement et pause, entre semence et récolte.



LES 4 ÉTAPES PRINCIPALES

et ce qu'elles nous invitent à vivre :



Nouvelle Lune — Semer

Invisible, silencieuse, mystérieuse. C'est comme si elle prenait une grande inspiration avant de tout recommencer. C'est son moment le plus intime, le plus puissant aussi — parce que dans ce vide apparent, tout devient possible.

Elle vibre une énergie toute neuve, fraîche, celle du recommencement. Et elle t'invite à faire de même : poser tes intentions avec clarté, ancrer tes désirs les plus profonds, planter les graines de ce que tu veux voir fleurir dans ta vie. Tu connectes à ton cœur, à ton intuition, et de là émerge la vision de ce que tu veux créer.



1er Quartier — Agir

La Lune s'éveille, reprend de la lumière, et avec elle, l'énergie monte. C'est le moment de bouger, d'oser, de transmuter la vision en action concrète. Cette étape marque l'élan, l'expérimentation, le mouvement.

Et c'est là que les premières frictions peuvent challenger : les doutes surgissent, les résistances se manifestent. Tu es testé.e dans ton engagement et ton pouvoir de décision → tu recules ? ou tu continues ?

Cette étape lunaire marque un pivot de transformation en toi.



Pleine Lune — Révéler

Elle est là, ronde, lumineuse, trônant dans le ciel. C'est le moment de la récolte, celui où ce que tu as semé à la Nouvelle Lune trouve enfin sa pleine expression. Célébre ce chemin parcouru, célèbre-toi !

Et comme elle illumine le ciel jusqu'à ses moindres recoins, elle éclaire aussi tout ce qui t'a challengé et que tu portes encore dans l'ombre. Les émotions montent, les vérités s'imposent, les prises de conscience arrivent souvent là où on ne les attendait pas. C'est intense, oui. Mais c'est aussi un magnifique moment pour te libérer...



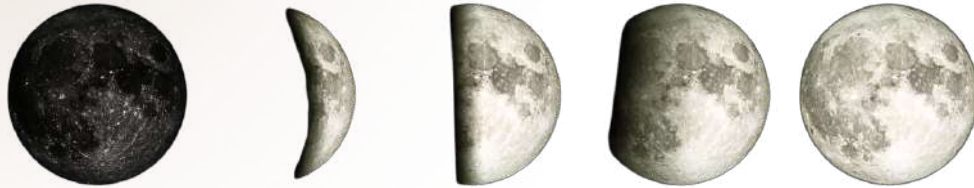
Dernier Quartier — Intégrer

La Lune décroît, l'énergie se pose, et quelque chose en toi soupire de soulagement. C'est la permission de ralentir enfin, de digérer ce que le cycle t'a appris, de lâcher ce qui n'a plus sa place, de faire le tri entre ce qui nourrit ta vie et ce qui l'alourdit.

Le Dernier Quartier, c'est la sagesse du cycle, elle sait que le repos n'est pas une perte de temps, mais une régénération et purification pour te préparer vers le prochain renouveau.

LES 2 GRANDES PHASES

De l'élan à la Lumière...



La phase montante désigne la moitié ascendante du cycle :
→ de la Nouvelle Lune à la Pleine Lune.

C'est une période de croissance, d'élan, d'extériorisation, de sortie de zone de connu et de matérialisation.

L'énergie s'intensifie, les intentions prennent forme, l'action se déploie.

C'est le moment idéal pour se mettre en mouvement, nourrir ce qu'on veut faire éclore, affiner ses projets et garder le cap jusqu'à la pleine expression.

Retour à la lumière intérieure...



La Pleine Lune a tout illuminé. Et maintenant, la Lune s'efface doucement – non pas pour disparaître, mais pour te ramener à toi.

La phase descendante, de la Pleine Lune à la Nouvelle Lune, c'est la deuxième moitié du voyage. Celle qu'on sous-estime souvent, et qui est pourtant essentielle. Parce qu'après l'élan, l'action, la révélation – il faut intégrer. Digérer. Laisser ce qui a été vécu se déposer en sagesse.

L'énergie ralentit, s'intériorise, se recentre. C'est une invitation à faire le bilan, à lâcher ce qui ne sert plus, à prendre soin de toi en profondeur. Pas de performance ici – juste la douceur du retour à soi.

Et quelque part dans cette descente, quelque chose de nouveau se prépare déjà en silence...



**HONORE CHAQUE PHASE
DE TA LUMIÈRE
COMME DE TON OMBRE...**

**LA LUNE ENSEIGNE QUE
TOUT EST MOUVEMENT SACRÉ**

LA LUNE ET L'ASTROLOGIE

Quand l'astre des émotions traverse le Zodiaque...

Tu connais maintenant le rythme de la Lune et ses phases. Mais la Lune ne voyage pas toute seule dans un ciel vide. Elle évolue dans un espace habité par d'autres astres, d'autres énergies, d'autres influences. Et c'est précisément de cette danse entre tous ces astres qu'est née l'Astrologie.

Depuis la nuit des temps, les humains ont observé le ciel pour comprendre les rythmes de la vie. Et ils ont réalisé une chose fondamentale : tout est lié.

La Lune, le Soleil, les planètes... chacun de ces astres influence le champ énergétique dans lequel nous évoluons. L'astrologie, c'est l'art de lire ce langage céleste pour mieux se comprendre soi-même et naviguer dans sa vie.

La Lune, elle, se déplace en permanence sur un cycle d'environ 29 jours, passant d'un signe astrologique à l'autre tous les 2 à 3 jours environ. Et parce que chaque signe a sa propre vibration, la lune elle se colore d'une énergie différente.

Ces deux mouvements combinés - sa phase et son signe - créent une fréquence vibratoire unique, une météo intérieure qui change chaque jour.

Parfois, plusieurs planètes se retrouvent dans le même signe au même moment. On appelle ça un stellium, une concentration d'énergie qui amplifie et intensifie les thématiques du cycle. Quand c'est le cas, difficile de passer à côté du message !

Concrètement, comment j'utilise ce combo énergétique ?

Le matin au réveil, je commence par prendre un moment de connexion :

- Comment je me sens ce matin ?
- Qu'est-ce que j'ai envie de me faire vivre aujourd'hui ?
- Quelle énergie j'ai envie d'activer ?

Ensuite, j'aime bien regarder rapidement dans quel signe la Lune se situe et les aspects principaux qui se jouent.

Par exemple :

La Lune est en phase croissante. C'est une énergie d'élan et d'action. J'avais prévu une journée calme, mais je me sens plutôt motivée et créative. Je peux donc décider de changer mon programme du jour, de fusionner avec l'énergie ressentie, et en plus transmise par la Lune, et j'avance sur mon projet !

Tout comme la météo du jour qui me donne une information pour m'habiller et prévoir en fonction du temps, la Lune m'offre une clé de lecture pour mieux naviguer dans ma journée et mieux me connaître pour avancer.

A ton tour d'essayer, notamment avec ce nouvel opus de **CONNEXION Lunaire**.

L'ESPRIT DE CE 1ER CYCLE

Phase montante du 16 au 30 Mai 2026

Nous entrons dans le cycle de la **Renaissance et de l'Abondance**.

Après un début de mois intense en transformation (libération émotionnelle sous la Pleine Lune en Scorpion, déprogrammation mentale avec le Dernier Quartier en Verseau et Pluton rétrograde), le terreau a été retourné, purifié, aéré.

Et cette Super Nouvelle Lune en Taureau vient poser la **première pierre d'un tout autre chapitre**.

Ces 15 jours vibrent dans une énergie de terre rare et porteuse.

Le Taureau ouvre le cycle avec sa force tranquille de bâtisseur, patiente, ancrée, confiante... Et la Vierge prend le relais au Premier Quartier pour affiner, ajuster et ramener au corps.

Deux signes de terre qui se passent le relais **pour que chaque graine plantée devienne une construction concrète, stable, durable**.

Et entre les deux, le ciel ne cesse de soutenir cette montée en puissance.

Dès le lendemain de la Nouvelle Lune, la Super Lune atteint **son climax vibratoire en Gémeaux**. Ce qui est planté se met immédiatement en circulation.

Puis Mars entre en Taureau et Vénus en Cancer.

Le guerrier pose les outils du bâtisseur, et l'amour rejoint Jupiter dans le signe du cocon, de la douceur et des liens nourrissants. L'énergie d'action se canalise dans le concret pendant que l'abondance relationnelle s'amplifie en profondeur.

Puis autour des 21-22 Mai, le Soleil quitte la terre du Taureau et entre dans l'air des Gémeaux aux côtés d'Uranus et Vénus. L'énergie devient plus mobile, plus aérienne, **le besoin d'avancer et de mettre les choses en mouvement** se fait sentir...

Et le 23, le Premier Quartier en Vierge canalise cet élan.

Le moment de s'agenouiller dans son jardin et d'observer de près ce qui pousse, ce qui a besoin de lumière, ce qui demande à être **renforcé**.

Et cette montée en puissance continue jusqu'à la Pleine Lune bleue en Sagittaire le 31 Mai, là où tout s'ouvre vers **l'expansion, la quête de sens** et cette envie de **s'élancer vers des horizons plus vastes**.

Le Maître Bâtisseur 22 chapeaute ce cycle pour la deuxième Nouvelle Lune consécutive. En Avril, le Bélier a donné l'impulsion. En Mai, le Taureau donne les fondations. L'élan puis l'ancrage, **ordre parfaitement logique et durable**...

Ces 15 jours sont une invitation à poser les fondations de ton abondance matérielle, financière, relationnelle, physique, sur un sol que tu as toi-même préparé.

Puissants, doux, concrets, ils te portent vers une version de toi que tu choisis d'habiter pleinement.

A full moon is the central focus, glowing with a warm, golden light. The sky is a deep, dark blue, filled with countless stars and the vibrant, multi-colored bands of the Milky Way galaxy. The moon's light is reflected in the dark, rippling water at the bottom of the frame, creating a shimmering path of light. The overall atmosphere is serene and magical.

**DANSE AVEC
LA LUNE**



SUPER NOUVELLE LUNE EN TAUREAU



Samedi 16 Mai 2026



TON ESPACE SACRÉ

Avant de commencer, prépare ton espace de Rituel

Assure-toi d'être dans un endroit où tu seras au calme, non dérangé.e.

Crée ton propre cocon avec ce que tu as sous la main :

- Une bougie blanche
- De l'encens, du palo santo ou une huile essentielle qui t'apaise
- Tes cristaux si tu en as
- Une tisane, de l'eau ou tout ce qui te fait du bien
- Un plaid, des coussins, un tapis de yoga ou quelque chose de doux autour de toi, parce que se sentir en sécurité dans son corps, c'est la première condition pour aller en profondeur.
- Et une playlist de musique de Rituel lunaire si tu le souhaites

Tu as besoin de ton Journal, celui-là même que tu lis.

Ton Rituel est sur les pages suivantes, ainsi que dans l'audio dédié, dans ton espace SERENITY.

Si tu ne peux pas écrire directement sur le Journal, tu peux tout aussi bien répondre aux pratiques directement sur ton carnet personnel.

Sache que **ce Rituel est profond**, il est conçu pour **t'ouvrir les yeux sur ton Socle, celui sur lequel reposent tes futures Manifestations.**

Plus tu auras de la **clarté**, plus tu auras les clés pour **CONSTRUIRE, CONSOLIDER** dans la durée ce que tu désires manifester.

Compte entre 1h et 1h15 pour pratiquer ton Rituel...

Tu peux le faire en une fois et lors des prochaines pratiques, tu pourras faire une revisite de ce que tu t'apprêtes à explorer, voire manifester sur d'autres domaines de vie importants pour toi...

Voilà, maintenant pose simplement l'intention de savourer ton Rituel de Super Nouvelle Lune en Taureau.

Je t'envoie ma lumière et n'hésite pas à venir poser tes ressentis dans la zone dédiée, dans l'espace SERENITY.

Prends 3 belles respirations...

Et tu peux tourner la page.

Namaste 🙏



NOUVELLE LUNE EN TAUREAU

Samedi 16 Mai 2026

Ce soir, une **Super Nouvelle Lune** se lève dans la terre fertile du Taureau...
La Lune au plus proche de la Terre, dans toute sa puissance silencieuse et invisible.

Et elle arrive à un moment très précis de ton chemin.

Depuis le début de ce mois, tu as traversé une phase intense de transformation.

- La Pleine Lune en Scorpion a ouvert la voie en libérant les couches émotionnelles les plus enfouies.
- Le Portail du 5/5 a demandé des décisions et de l'engagement.
- Le Dernier Quartier en Verseau, accompagné de Pluton rétrograde, est venu libérer le mental – les croyances, les schémas, les habitudes de penser qui tournaient en boucle sans que tu ne les remarques.

On a retourné la terre. On a déraciné. On a purifié le terreau.

Et maintenant, cette Nouvelle Lune en Taureau ouvre un tout autre chapitre :
=> celui de la **Renaissance**.

Celui où tout ce que tu as libéré se transforme en **ressource**, en **force**, en **confiance** pour construire et manifester ton abondance **sur un socle stable, solide, durable**.

Le Taureau est le signe de terre gouverné par **Vénus**, planète de l'amour, de la beauté, des liens affectifs, des plaisirs concrets de la vie.

Ce signe est l'archétype de la force tranquille qui construit pierre après pierre, sans stress, sans précipitation, avec cette patience profonde de celui qui sait que ce qu'il bâtit est fait pour durer.

Il porte la fréquence de l'abondance concrète - matérielle, financière, affective, sensorielle.

Le Taureau savoure ces moments et ces expériences simples du quotidien qu'on a tendance à oublier dans un monde où tout va trop vite.

Et cette abondance commence par toi.
Par ton corps, ton premier temple.

Les signes de terre, le Taureau ce soir, la Vierge au Premier Quartier le 23 Mai, nous rappellent que la santé physique est le socle de tout le reste.

On ne peut pas construire avec fluidité et harmonie si on ne prend pas soin de ce véhicule qui nous porte au quotidien.

Les autres aspects qui nous guident :

Au **25e degré** du Taureau, c'est-à-dire quasiment à la fin du signe, dans le 3e décan, cette Nouvelle Lune vibre dans la maturité du signe.

Quelque chose a pris forme en toi ces derniers mois.
Une compréhension, une évidence, une vérité qui est arrivée à maturité.

Et la question que pose cette Lune, c'est :
=> **qu'est-ce que tu choisis de garder, de consolider, de bâtir pour de vrai ?**

Mercure est conjoint à cette Nouvelle Lune :
Les mots sont posés, réfléchis, ancrés.

Vénus en Gémeaux et Mercure en Taureau échangent leurs hospitalités :
Les mots trouvent le chemin du cœur et le cœur trouve les mots justes.

Jupiter en Cancer amplifie l'abondance dans les liens avec douceur et chaleur.

Et en toile de fond, **Mars rencontre Chiron** une dernière fois en Bélier :
Le Guerrier fait face au guérisseur blessé avant de passer en Taureau.
Ce qui a été blessé peut maintenant devenir fondation...

Et dès demain matin, la Lune atteint son climax vibratoire en **Gémeaux** :
=> ce que tu plantes ce soir dans la terre du Taureau se met en mouvement et en circulation dès le lendemain.

Jour universel 22 - le Maître Bâtitteur :
Pour la deuxième Nouvelle Lune consécutive.
Cette énergie a drivé l'impulsion du Bélier en Avril, et à présent, elle guide l'ancrage du Taureau en Mai.

Ce soir, tu as entre les mains une énergie exceptionnelle pour poser les fondations de la vie que tu veux te construire.

Prends le temps de la savourer.
Et surtout, prends le temps de la travailler.

COACHING

Manifestation de ton Abondance

Ce coaching est le cœur de ton Rituel.

Installe-toi et accorde-toi le temps dont tu as besoin...

Ce que tu vas écrire ici, ce sont les graines que tu déposes consciemment dans ton Jardin intérieur.

Choisis ton domaine de manifestation

Ce soir, tu vas explorer en profondeur **UN domaine de vie**, celui qui t'appelle le plus fort en ce moment, celui où tu ressens cette envie de construire, de transformer, de faire grandir quelque chose de vrai.

- Finances, sécurité matérielle, investissements, richesse
- Activité professionnelle, carrière, vocation, projet de cœur
- Lieu de vie, cadre de vie, environnement, chez-soi
- Couple, amour, relation amoureuse
- Famille, amitiés, liens affectifs
- Santé physique, mentale, bien-être, vitalité
- Rapport à soi, image de soi, confiance, paix intérieure

Note le domaine + la manifestation que tu explores ce soir.

Et sache que ce Rituel est conçu pour être repratiqué à chaque fois en te concentrant sur un pilier différent.

Chacun mérite cette attention et cette profondeur.

1. Ta vision concrète

Ce domaine que tu viens de choisir... ferme les yeux un instant et imagine-le dans sa version la plus épanouie, la plus alignée, la plus vivante.

Puis ouvre les yeux et écris.

Avec le maximum de détails. Pas un rêve flou, ta réalité telle que tu veux la vivre au quotidien.

Si c'est l'amour... **à quoi ressemble cette relation concrètement ?**

Comment vous vous parlez, comment vous partagez vos journées, quels projets vous construisez ensemble, quelles expériences vous vivez, comment tu te sens quand tu te réveilles auprès de cette personne, qu'est-ce que vous choisissez de créer à deux ?

Si ce sont les finances... **c'est quoi pour toi la richesse, concrètement ?**

Combien tu gagnes, combien tu mets de côté, dans quoi tu investis, comment tu gères ton argent au quotidien, qu'est-ce que cette sécurité te permet de faire, quelles portes elle t'ouvre, quelle liberté elle te donne dans tes choix ?

Si c'est ta santé... **comment tu te sens dans ton corps quand il est au meilleur de sa forme ?**

Comment tu bouges, comment tu dors, comment tu manges, quelle énergie tu as du matin au soir ?

Quel que soit ton domaine => déroule.

Comment ça se traduit ?

Qu'est-ce que tu fais ?

Comment tu t'organises ?

Qu'est-ce que tu mets en place ?

À quoi ressemblent tes journées quand ce pilier est solide ?

2. Ton abondance dans ce domaine

Maintenant, va encore plus loin.

Ce domaine que tu viens de décrire :

=> Qu'est-ce que ça signifie pour toi d'y vivre dans l'abondance ?

Pas l'abondance comme un mot, l'abondance comme une réalité incarnée.

Qu'est-ce que la prospérité représente dans ce domaine ?

Qu'est-ce que la plénitude signifie ici ?

Qu'est-ce que la richesse - au sens le plus large - veut dire pour toi dans ce pilier précis ?

L'abondance dans l'amour, ce n'est pas la même chose que l'abondance dans les finances ou dans la santé.

Chaque domaine a sa propre version de l'abondance.

Quelle est la tienne dans ce domaine de manifestation que tu as choisi ?

Décris-la. Précisément. Concrètement. Avec tes mots à toi.

3. La résonance dans ton être

Relis lentement ce que tu viens d'écrire dans les deux questions précédentes. Et maintenant, connecte-toi à ce que ça produit en toi...

Quand tu te projettes dans cette réalité, quand tu l'imagines comme si c'était déjà là, comme si tu ouvrais les yeux demain matin dans cette vie :

- **Qu'est-ce que tu ressens dans ton corps ?** Où est-ce que ça vibre ? Est-ce que c'est chaud, est-ce que c'est léger, est-ce que c'est expansif ?
- **Qu'est-ce que tu ressens émotionnellement ?** De la joie, de la fierté, du soulagement, de la paix, de l'excitation, de la gratitude ?
- **Qu'est-ce qui se passe dans ta tête ?** Est-ce que le mental se calme ? Est-ce que les pensées anxieuses se taisent ? Est-ce que tu accèdes à une forme de clarté que tu n'as pas d'habitude ?

Écris tout ce qui monte. Ce sont ces sensations-là ta **boussole**, parce que c'est ça, la fréquence de ton abondance.

Et plus tu la ressens, plus tu l'attires...

4. Ce que ça te libère

Admettons que cette réalité soit déjà en place (le pilier est solide, construit, épanoui) :

- **Qu'est-ce que ça te permettrait de lâcher ?**
- **Quelle peur n'aurait plus de prise sur toi ?** Quelle inquiétude disparaîtrait de tes nuits ? Quelle tension dans ton corps se relâcherait enfin ?
- **Est-ce que tu lâcherais l'hypervigilance ?** Le besoin de tout contrôler ? Cette sensation de ne jamais être assez, de ne jamais avoir assez ? Cette impression de marcher sur un sol instable ?

Écris ce que cette manifestation **te libère en profondeur**.

Parce que souvent, ce qu'on veut manifester à l'extérieur - l'argent, l'amour, la santé - c'est en réalité la **sécurité intérieure, la sérénité, la paix** qu'on recherche...

Et nommer ça te permet de comprendre **pourquoi** cette manifestation est si importante pour toi.

TES PILIERS, TON SOCLE

Ce sur quoi tu construis...

Prends un instant pour lire ce qui suit.

C'est une page de conscience qui éclaire le travail que tu viens de faire et qui prépare la suite de ton Rituel.

Ta vie repose sur un socle.

Et ce socle est fait de **piliers** : tes finances, tes relations, ton activité, ta santé, ton rapport à toi-même, ton lieu de vie.

C'est ce qu'on appelle en développement personnel, les fameux "domaines de vie". Chacun de ces piliers a été construit au fil des années, à travers tes choix, tes expériences, tes rencontres, les modèles qu'on t'a transmis, les blessures que tu as traversées.

Certains d'entre eux sont solides comme un roc.

Ils te portent, ils te stabilisent, ils te donnent cette base depuis laquelle tu peux avancer avec confiance.

Et d'autres portent encore **les traces d'anciennes constructions.**

Des croyances sur l'argent héritées de ta famille, des loyautés invisibles envers des schémas qui ne t'appartiennent plus, des habitudes qui se sont installées par défaut plutôt que par choix, des façons d'être en relation que tu reproduis machinalement alors qu'elles ne te nourrissent plus...

Ce ne sont pas des défauts.

Ce sont **des couches**, des strates de tout ce que tu as vécu, absorbé, intégré - consciemment ou non - depuis que tu es en vie.

Et ces couches ont eu un rôle.

Elles t'ont protégé.e, guidé.e, parfois même permis de survivre à des moments difficiles.

Mais certaines de ces couches sont devenues **des freins.**

Elles prennent de la place dans ton terreau intérieur.

Elles empêchent les nouvelles graines de trouver l'espace, la lumière et les nutriments dont elles ont besoin pour pousser.

Et c'est exactement ce que cette Nouvelle Lune de **Renaissance** t'invite à regarder avec douceur et lucidité.

Il ne s'agit pas d'arracher violemment ce qui a été.

Il s'agit de rencontrer ces anciennes constructions, ces situations, ces croyances, ces loyautés, ces habitudes et ces schémas, avec gratitude pour ce qu'elles t'ont apporté.

De reconnaître le cycle que tu as traversé, tout ce qu'il t'a appris, tout ce qu'il t'a fait expérimenter et qui fait de toi la personne que tu es aujourd'hui.



Et depuis cette gratitude, **de te donner l'autorisation de poursuivre ton chemin.**

Certaines de ces anciennes constructions méritent d'être transformées :

- leur donner une nouvelle vie,
- les adapter à qui tu deviens, les consolider avec une conscience nouvelle.

C'est la renaissance : ce qui était prend une forme plus juste.

Et d'autres ont simplement fait leur temps.

Tu peux les **remercier** pour le chemin parcouru ensemble, et les laisser partir.

Ce n'est pas de l'abandon.

C'est de **l'évolution.**

C'est l'acte le plus courageux et le plus aimant que tu puisses poser envers toi-même, celui de te dire :

=> j'ai le droit de grandir au-delà de ce que j'ai connu.

La vie est cyclique.

Tu as traversé des cycles, tu en traverses un nouveau.

Et chaque cycle t'enrichit, te transforme, t'amène un pas plus loin sur ton chemin.

Le passé n'est pas un poids, c'est un **terreau.**

Et ce qui a été composté nourrit ce qui va pousser.

Ton cerveau a besoin de **deux choses** pour opérer un changement durable :

- une **vision claire** de ce qu'il veut créer — et c'est ce que tu viens de poser dans ton coaching
- et la **permission émotionnelle** de lâcher ce qui ne sert plus cette vision.

Tant que ton **système nerveux** perçoit le changement comme une menace - même si ta tête sait que c'est le bon choix - **il résiste.**

Il te ramène au connu, au familier, même quand le familier te fait souffrir.

C'est un réflexe de protection, pas un manque de volonté.

Voilà pourquoi le Rituel audio que tu vas pratiquer ensuite est **précieux.**

La respiration, la visualisation, la méditation :

=> ce sont des outils qui communiquent directement avec ton système nerveux pour lui transmettre ce message essentiel :

Tu es en sécurité.

Tu peux lâcher. Tu peux avancer.

Ce que tu construis maintenant, c'est choisi, c'est réfléchi, c'est voulu, c'est ancré dans la conscience.

Et depuis cette sécurité intérieure, ton abondance peut circuler librement.





RÉPÈTE 3 FOIS

Avec patience,
confiance et certitude,
je construis le socle solide, stable
et durable de mon Abondance.

La suite de ton Rituel t'attend dans l'audio
qui se situe dans ton espace SERENITY

Prends le temps de pratiquer la Méditation pour bien
ancrer ces belles vibrations de Manifestation en toi

ÉCRITURE INTUITIVE

Tu viens de sortir de ta méditation... Ton corps est ancré, ton espace intérieur est ouvert, ton système nerveux est régulé.

Le moment est idéal pour laisser couler ce qui veut s'exprimer, sans filtre, sans structure, sans mental.

Écris ce que tu ressens, ce qui est monté pendant la méditation, les images, les mots, les émotions, les évidences.

Écris même si ça ne fait pas de sens, même si c'est décousu.

L'écriture intuitive, c'est laisser ta sagesse intérieure parler à travers ta main... Et souvent, c'est dans ces mots-là que se cachent les réponses les plus justes.

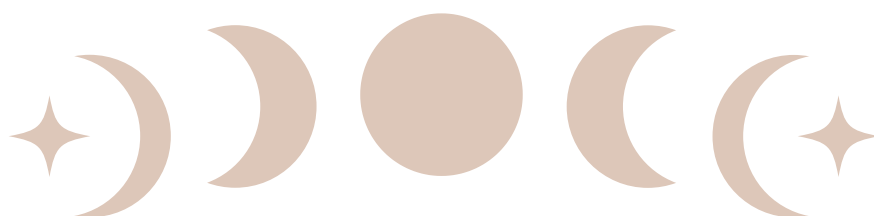
Écris aussi longtemps que ça coule.

Et quand ça s'arrête, relis-toi.

Tu pourrais être surpris.e de ce qui se révèle...



DE LA NOUVELLE LUNE AU IER QUARTIER



Dimanche 17 au Vendredi 22 Mai 2026



LUNE EN GÉMEAUX

Dimanche 17 Mai 2026

Hier, tu as planté tes graines dans la terre.
Aujourd'hui, un souffle vient les rencontrer, les polliniser.

La Lune glisse en Gémeaux et avec elle, **Mercure** (communication, échanges, intellect) la rejoint, alors **qu'Uranus** (révolution, changement radical, liberté) est déjà dans ce même signe : ce sont les éclairs, les idées qui surgissent sans prévenir, les connexions que le mental seul n'aurait pas trouvées.

Ne cherche pas à tout comprendre, ni à “mentaliser”. **Laisse venir.**
Ce qui a été ancré hier dans ton corps, dans ton cœur, dans la terre de tes intentions, ça ne bouge pas. **C'est solide.**

Et aujourd'hui, quelque chose émerge : une idée, un mot, une image, une direction que tu n'avais pas encore vue. Ça ne vient pas pour changer tes plans, au contraire => C'est là pour que tu vois le potentiel, **un cran (voire 3) plus loin.**

Et la cerise sur la chantilly : la Lune, toujours en phase “Nouvelle”, est au plus proche de la Terre aujourd'hui.

C'est l'apogée de la **Super Nouvelle Lune** alors tout est amplifié.
Tes pensées, tes ressentis, les signes autour de toi.

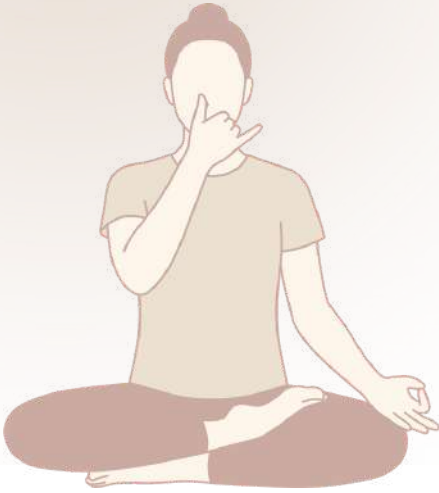
Respire. Écoute. Ressens...
Ouvre-toi en toute confiance, déploie tes ailes **sans retenue !**

On est Dimanche, alors commence en répondant simplement :

Comment tu te sens en ce Dimanche matin, lendemain de Nouvelle Lune ?
(la sensation au réveil, la première pensée, dans ton corps, dans ton énergie avec toi-même)



Pratique de la Respiration Alternée (5 minutes)



Assieds-toi confortablement, le dos droit. Place ta main droite devant le nez comme sur l'illustration (pendant la pratique, n'hésite pas à poser le doigt "vacant" sur la joue pour le reposer).

Commence par presser ta narine droite pour la fermer avec le pouce.

Inspire lentement par la narine gauche - 4 temps.

Ferme la narine gauche avec ton annulaire.

Retiens le souffle - 2 temps.

Libère la narine droite. Expire lentement - 4 temps.

Inspire par la narine droite - 4 temps.

Ferme la narine droite. Retiens - 2 temps.

Libère la narine gauche. Expire - 4 temps.

Cela forme 1 cycle de respiration. **Fais-en 5 à 10.**

À la fin du dernier cycle, relâche la main, pose-la sur ton genou. Reste les yeux fermés quelques instants et respire jusqu'à ce que ton souffle devienne fluide...

Observe ce qui circule.... Tes pensées, tes sensations, ce qui s'est ouvert....

Reprends ce que tu as posé hier soir pendant ton rituel de Nouvelle Lune.

Tes intentions, tes désirs, ton socle.

Relis-les. Puis réponds :

En relisant tes intentions, qu'est-ce qui te semble encore plus clair ce matin ?

Y a-t-il un mot, une idée, une direction... quelque chose que tu n'avais pas encore vu... quelque chose de plus clair qui s'est diffusé et que veux donc ajouter/ajuster ?

Ne mentalise pas 😊

A présent, va simplement savourer ton Dimanche et si une inspiration te vient, accueille-la et reviens ici pour l'ajouter si tu le souhaites...

LUNE EN GÉMEAUX

Lundi 18 Mai 2026

Nouvelle semaine.

Et ton mental le sait déjà : il est en avance sur toi ce matin.

Les idées arrivent vite. Les connexions se font.

Tu vois des possibilités partout.

Une conversation, une phrase captée au vol, un flash sous la douche...

Mercure et Uranus sont à la porte d'entrée du ciel et ils frappent fort.

Mais le **Soleil en Taureau**, lui, est encore dans le silence.

Il travaille en coulisses. Il digère ce que tu as semé ce weekend.

Il vérifie, il pèse, il laisse décanter.

Le Taureau ne se laisse pas emporter par l'excitation du moment.

Il demande : **est-ce que c'est solide ? Est-ce que ça tient ?**

Alors aujourd'hui, accueille tout ce qui vient.

Note. Capture. Laisse les éclairs traverser.

Mais ne lance rien. **Pas encore.**

Tes graines sont en terre depuis deux jours. Elles n'ont pas besoin d'être déterrées pour vérifier si elles poussent.

Elles ont besoin que **tu fasses confiance au processus** pendant que ton esprit s'ouvre à ce qui va les nourrir...

Pratique du Jour : Le carnet ouvert (5 à 10 min)

Prends une page (la suivante de ton Journal) ou ouvre une note de ton téléphone...

Pendant 5 minutes, écris tout ce qui traverse ton esprit :

=> idées, envies, intuitions, images, directions, prises de conscience.

Sans organiser. Sans développer. Sans décider. **Juste capturer.**

Puis relis doucement et pose-toi cette seule question :

- Qu'est-ce qui mérite d'être nourri... mais pas encore accéléré ?

Choisis une seule chose.

Pas pour agir dessus aujourd'hui.

Juste pour lui faire une place intérieure...

Laisse émerger et sois juste dans l'accueil de ce qui pourrait naître ici...

Passes la merveilleuse journée que tu t'offres de vivre !



CARNET OUVERT



LUNE EN CANCER

Mardi 19 Mai 2026

Hier, le mental captait à toute vitesse.
Aujourd'hui, **le cœur reprend la main.**

La Lune entre en Cancer et elle n'y entre pas seule.

Vénus l'y attend, bras ouverts, amplifiée par **Jupiter**.

C'est une énergie de douceur profonde, de sécurité intérieure, de générosité affective qui déborde naturellement vers l'autre sans qu'on ait besoin de forcer quoi que ce soit.

Et pendant que le cœur s'ouvre, **Mars** pose ses premiers pas en Taureau. L'action change de rythme => on ne fonce plus, on cultive, on arrose, on prend soin de ce qui a été semé en Nouvelle Lune avec la patience de celui/celle qui sait que ça pousse.

Aujourd'hui, tes graines n'ont pas besoin de soleil ni de vent.

Elles ont besoin d'eau, de tendresse, de racines.

Laisse cet élan vers l'autre te traverser : dans tes liens, dans tes mots, dans ce que tu as de plus précieux autour de toi.

Ce que tu consolides aujourd'hui dans la douceur, c'est le terreau même sur lequel ton abondance va fleurir.

Pratique du jour : Les messages du cœur

Aujourd'hui, envoie un message à 3 à 5 personnes qui comptent pour toi.

Un vrai message - pas un emoji, pas un "coucou ça va".

Quelques mots sincères sur ce que leur présence apporte à ta vie, ce que tu apprécies chez elles, ce que tu ne prends peut-être jamais le temps de leur dire...

En texto, en vocal, en mail... peu importe le support.

Ce qui compte, c'est que ça vienne du cœur et que ça parte pour de vrai.

Avant envoi, observe ce que ça fait en toi...

Et dis-toi que tu n'attends rien en retour. On ne donne pas "à condition" de recevoir.

Tu donnes parce que ton cœur déborde et que c'est sa nature.

C'est ça, **l'amour inconditionnel**, une porte que tu ouvres sans condition.

Et quand tu n'attends rien, tu ne transmets ni manque, ni pression à l'autre.

Tu es aligné.e avec toi, plein.e de ce que tu offres. Tu ouvres ta porte, point.

Si l'autre ne répond pas = c'est ok. **Tu es déjà dans l'abondance de ce don.**

Et si l'autre choisit de la traverser, de te répondre, de te rejoindre dans cette énergie... alors **c'est la cerise sur la chantilly.**

C'est là que le lien se consolide, se renforce, que l'abondance relationnelle devient vivante et réciproque, non pas parce que tu l'as exigée, mais parce que tu as créé l'espace pour qu'elle arrive.

LUNE EN CANCER

Mercredi 20 Mai 2026

C'est aujourd'hui que le **Premier Croissant** devient visible dans le ciel, cette fine lame de lumière qui dit : "ce que tu as semé Samedi commence à exister".

Et la Lune ne fait pas les choses à moitié pour cette première apparition. Elle rejoint **Jupiter en Cancer** dans un alignement exact, comme une grande inspiration qui gonfle la poitrine et qui dit **OUI !**

- Oui à tes aspirations.
- Oui à ce que tu as osé demander.
- Oui à cette vision de toi que tu es en train de construire.

Quelque chose grandit.

Tu ne le vois peut-être pas encore dans la matière, mais tu le sens... dans cette confiance qui s'installe doucement, dans cette certitude tranquille que ce que tu as posé est en mouvement.

Le **Soleil** achève ses dernières heures en Taureau.

Il boucle quelque chose en silence avant de changer de vibration demain. Laisse-le faire.

Ce qui se finalise aujourd'hui dans l'ombre prépare ce qui va s'ouvrir....

Pratique du Jour : Le Bain émotionnel d'Abondance (10 min)

Installe-toi au calme.

Allonge-toi si tu peux, ou assieds-toi avec les mains posées sur ton ventre.

Lis puis ferme les yeux...

Prends quelques respirations profondes pour descendre dans ton corps.

Puis repense à un moment de ta vie où tu t'es senti.e **profondément comblé.e**.

Pas "riche" ou "en réussite", mais comblé.e...

De joie, de bonheur, de bien-être, d'amour...

Un moment où ton cœur était plein, où tu ne manquais de rien, où tu étais exactement là où tu devais être.

Peut-être un fou rire, un silence partagé, un matin d'été, une étreinte, un regard...

Laisse ce souvenir te remplir. **Ressens cette émotion.**

Sens-la remonter dans ton ventre, dans ta poitrine, dans ta gorge.

Laisse-la prendre toute la place. **Amplifie-la. Gonfle-la.**

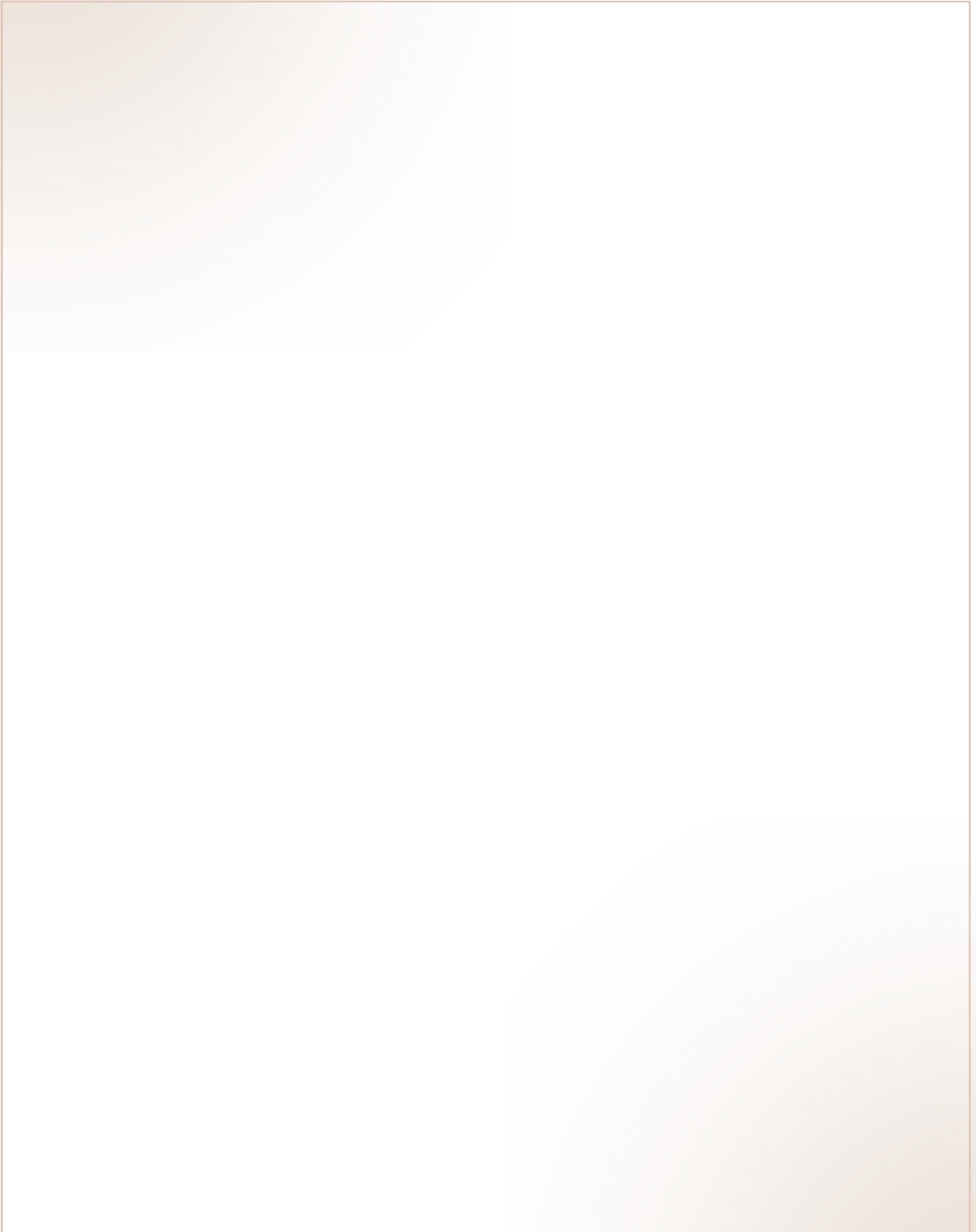
Jupiter est avec toi aujourd'hui, il dit : "plus, encore plus, tu as le droit".

Fais vibrer cette émotion-là, c'est exactement la fréquence sur laquelle tes intentions sont en train de pousser.

Ceci est la signature vibratoire et émotionnelle de ce que tu es en train de créer.

Quand tu es prêt.e, ouvre les yeux et note dans ton Journal :

Ce que tu as ressenti, et ce que ça te dit sur l'Abondance que tu es en train d'appeler dans ta vie :



LUNE EN LION

Jeudi 21 Mai 2026

Après deux jours de douceur et de cocon, quelque chose change ce matin.
La Lune entre chez le Lion et avec lui, le feu revient, mais pas le feu impulsif.
Celui-ci brûle de l'intérieur, il veut rayonner, s'exprimer, être vu.

Sauf que **Pluton** se tient en face et pose une question sans détour :

- Est-ce que tu brilles pour toi, ou pour le regard des autres ?
- Est-ce que ce que tu montres au monde est vraiment toi, ou une **version** arrangée, polie, acceptable ?

Et **Mars en Taureau**, lui, freine l'élan juste assez pour dire :

On ne rayonne pas dans la précipitation.

On rayonne depuis ses racines.

Aujourd'hui n'est pas un jour de "séduction" ni de "performance".

C'est un jour de vérité.

Celle qui consiste à se tenir debout dans sa propre lumière, sans chercher d'applaudissements, sans attendre de validation, et à se dire que c'est suffisant.

Les graines que tu as plantées ont besoin de cette lumière-là pour pousser.

Pas celle qu'on emprunte.

Celle qui vient de toi.

Pratique du Jour : Le Miroir (5 min)

Si tu le peux, mets-toi debout devant un miroir...

Regarde-toi dans les yeux. Vraiment.

Pas un coup d'œil en passant => **un vrai regard, soutenu, sans détourner.**

Reste là. Respire...

Laisse passer le malaise s'il vient, le jugement s'il monte, l'envie de fuir ou de rire.

Puis dis à voix haute en te regardant droit dans les yeux :

Je n'ai besoin de la permission de personne pour briller.

CE QUE JE SUIS SUFFIT.

Ce que je construis a de la valeur parce que ça vient de mon coeur.

Répète-le autant de fois, tout en ouvrant ton buste, ton coeur, en te grandissant...

Sois dans une posture digne, tu peux même poser tes mains sur les hanches.

Et répète pour que ça descende du mental au coeur, jusqu'au plexus...

Ce n'est pas un exercice de motivation.

C'est un acte de **reconnaissance, d'estime, de coeur pour TOI.**

Le Lion ne demande pas au monde de le couronner => il se couronne lui-même.

Respire et ressens ce qu'il se passe en toi...

Et maintenant tu es prêt. à vivre ta journée !



LUNE EN LION

Vendredi 22 Mai 2026

Une semaine que tes graines sont en terre.

Tu les as plantées dans le silence du Taureau, pollinisées par le souffle du Gémeaux, arrosées par la douceur du Cancer, illuminées par le feu du Lion.

Tu as nourri ton socle, tes liens, ta valeur. Tu t'es regardé.e en face.

Et ce matin, quelque chose change.

Le **Soleil rejoint Uranus en Gémeaux** et c'est comme si toutes les fenêtres s'ouvraient d'un coup ! Tu vois plus loin, tu vois plus large.

Ce qui te semblait figé se met en mouvement, ce qui te semblait être le seul chemin se dédouble en possibilités que tu ne soupçonnavais pas hier encore...

Soleil-Uranus, c'est l'éclair de lucidité, le besoin vital d'indépendance, l'élan vers des horizons neufs.

La Lune achève sa traversée en Lion et elle porte encore cette flamme d'expression, de courage, de "je me montre telle que je suis."

Ce feu-là alimente l'élan.

Mais **Vénus en Cancer forme un carré à Neptune en Bélier.**

Le cœur pourrait vouloir romancer, embellir, rester dans le confort du rêve plutôt que dans la clarté de ce qui est réel...

L'illusion est douce, mais elle ne fait pas pousser tes graines.

La lucidité, oui.

Il y a un appel aujourd'hui :

Celui de ne plus seulement construire en silence, mais d'oser regarder ce qui est **vrai**, ce qui est **prêt**, ce qui demande **maintenant d'avancer**.

Pratique du Jour : Le défi du Lion

Qu'est-ce que tu **DOIS faire maintenant** pour que ton projet avance d'un bond ?

=> Tu connais **DÉJÀ** la réponse et ces 3 principales actions...

Maintenant sois honnête :

=> **laquelle te ferait véritablement grandir... mais t'intimide au point de la repousser encore et encore ?**

C'est celle-là ton défi !

Ce tremblement que tu ressens n'est pas un signal de danger, **c'est le signe que tu sais exactement quoi faire, qui être pour avancer d'un grand bond !**

Alors maintenant, **en toute conscience**, avec ton Pouvoir Personnel et ton Courage, **CHOISIS** de réaliser cette action. Transforme cette peur en **Carburant**.

Le Lion ne recule pas devant sa propre puissance.

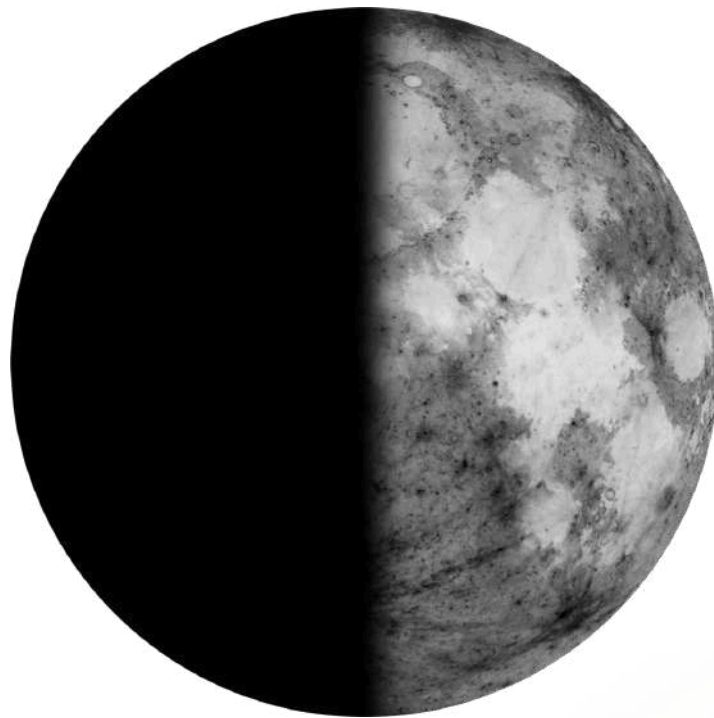
Uranus ne laisse pas le confort décider à ta place.

Donne-toi de l'amour, honore ton projet, fais-le aujourd'hui.





PREMIER QUARTIER EN VIERGE



Samedi 23 Mai 2026

IER QUARTIER EN VIERGE

Samedi 23 Mai 2026

La Lune a grandi depuis la Nouvelle Lune en Taureau et ce soir, elle atteint son Premier Quartier dans le signe de la **Vierge**.

Dans le cycle lunaire, le Premier Quartier est le moment charnière. C'est la phase où la Lune est à moitié illuminée dans le ciel. Une moitié dans l'ombre, une moitié dans la lumière.

Et cette image raconte exactement ce qu'on traverse :
=> une partie du chemin est déjà parcourue, une autre partie reste à construire. On n'est plus au début, on n'est pas encore à l'apogée.
On est au cœur du mouvement.

Et ce Premier Quartier vibre dans le signe de la Vierge. La Vierge est le deuxième signe de terre de ce cycle. Après le Taureau qui a posé les fondations, la Vierge arrive avec une énergie radicalement différente.

Là où le Taureau plante avec cette force tranquille et patiente, la Vierge s'agenouille, observe de près et regarde ce qui pousse vraiment.

Son énergie, c'est celle de la **précision douce**.
Du regard honnête.
Du **soin** apporté aux **détails** qui font toute la différence entre une construction qui tient et une construction qui s'effrite.

La Vierge ne cherche pas la perfection, elle cherche **ce qui est juste**.
Ce qui est aligné.
Ce qui soutient réellement ton équilibre et ton évolution.

Et en ce moment, **le ciel amplifie cette énergie**.
Depuis les 21 et 22 Mai, le Soleil est entré en Gémeaux en formant une conjonction avec Uranus et Vénus, en carré à Neptune. Il y a eu ce basculement vers une énergie plus aérienne, plus mobile, ce besoin profond de bouger, d'avancer, de mettre les choses en mouvement.

Et le Premier Quartier en Vierge vient canaliser cet élan :
=> Avance, mais avance avec clarté, avec méthode, avec cette intelligence du détail qui fait que chaque pas compte.

Le message de ce Premier Quartier :

Depuis la Nouvelle Lune, tu as planté des graines d'abondance dans ton jardin intérieur. Tu as nettoyé les parcelles, retiré les anciennes plantes, déposé de nouvelles semences avec conscience.

Maintenant, la Vierge te demande de t'agenouiller dans ce jardin et de regarder de plus près.

- Qu'est-ce qui commence à pousser ?
- Qu'est-ce qui a besoin de + de lumière, de + d'espace, de + de soin ?
- Qu'est-ce qui encombre encore et que tu n'avais pas vu la première fois ?

Et surtout, la Vierge te ramène à ton **corps**.

Parce que dans un cycle de terre, ton corps est le premier “outil” de ta manifestation.

C'est lui qui porte tes actions, tes décisions, tes engagements.

Et si ce véhicule est épuisé, négligé ou en déséquilibre, ta construction avance au ralenti.

Prendre soin de toi, de ta santé, de ton rythme, de tes petits gestes quotidiens – c'est un acte de manifestation à part entière.

Ce que tu es invité.e à faire :

- **Observer avec précision** où tu en es dans ta construction, sans embellir, sans dramatiser, avec la lucidité douce de la Vierge.
- **Faire le tri** entre ce qui soutient ta manifestation et ce qui la freine, la disperse ou l'encombre.
- **Affiner ta vision** en intégrant tout ce que tu as appris et ressenti cette semaine, parce que tu n'es plus la même personne qu'il y a 7 jours.
- **Poser des actions concrètes et réalistes** pour cette dernière semaine de montée en puissance avant la Pleine Lune bleue en Sagittaire du 31 Mai.

Et surtout : prendre soin de ton temple - ton corps - avec des gestes simples et puissants.

Alors installe-toi confortablement...

Prends 3 belles respirations...

Et commençons notre **Rituel du Premier Quartier Lunaire**.

COACHING

Le Tri de la Vierge

1. État des lieux

Reviens sur le domaine de vie que tu as choisi de travailler lors du Rituel de Nouvelle Lune (tu pourras refaire ce travail pour tes autres manifestations...).

Depuis une semaine, qu'est-ce qui a concrètement bougé ?

Note tout ce qui te vient : les gestes posés, les prises de conscience, les conversations, les synchronicités, les changements même subtils dans ta façon de percevoir les choses.

2. Ce qui résiste

Qu'est-ce qui semble encore figé, lourd ou répétitif ?

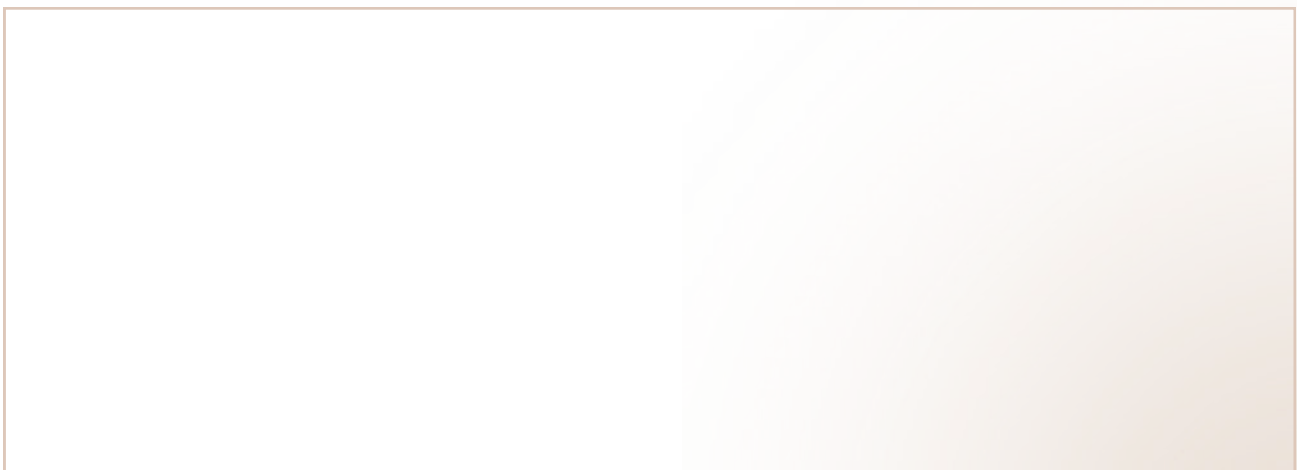
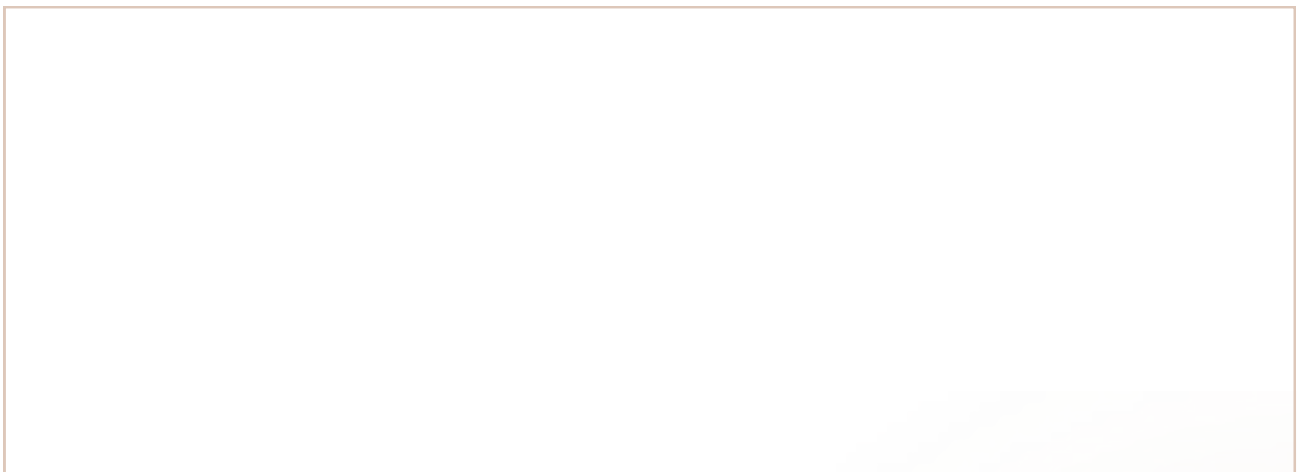
Qu'est-ce qui te ramène aux mêmes endroits malgré l'intention que tu as posée ?

En remontant à la source avec bienveillance => est-ce une croyance, une habitude, une peur, un confort que tu n'oses pas encore quitter ?

3. Le tri

La Vierge te demande trois choses très simples :

- Qu'est-ce que tu choisis de **GARDER** dans ta façon d'avancer => ce qui fonctionne, ce qui te porte, ce qui est aligné ?
- Qu'est-ce que tu choisis de **LÂCHER** -> ce qui draine ton énergie, ce qui te disperse, ce qui ne sert plus ta construction ?
- Qu'est-ce que tu choisis **d'AJUSTER** => ce qui a besoin d'être fait différemment, abordé sous un autre angle, simplifié ?



4. Tes prochains pas

D'ici la Pleine Lune du 31 Mai, il te reste une semaine de montée en puissance.

L'énergie lunaire continue de croître et tout ce que tu mets **en mouvement maintenant est amplifié.**

Note 2 à 3 actions concrètes et réalistes que tu t'engages à poser cette semaine pour avancer dans ta manifestation d'abondance. Des actions que ton corps et ton énergie peuvent réellement soutenir.

5. La voix de ton corps

Ton corps a traversé cette semaine avec toi : il a porté tes ambitions, tes doutes, tes élans, tes fatigues.

Qu'est-ce qu'il te demande en ce moment ?

Si tu pouvais lui offrir **une seule chose** cette semaine - *du repos, du mouvement, du silence, de la nourriture qui lui fait du bien, un rythme plus doux* - **ce serait quoi ?**

Écris-le. Et **engage-toi** à le lui donner.



RÉPÈTE 3 FOIS

Je purifie mon Jardin,
j'ajuste ma trajectoire avec lucidité et
je canalise mon énergie vers ce qui
nourrit réellement mon abondance

La suite de ton Rituel t'attend dans l'audio
qui se situe dans ton espace SERENITY

Prends le temps de pratiquer la Méditation pour bien
ancrer ces belles vibrations de Manifestation en toi

ÉCRITURE INTUITIVE



PRATIQUES BONUS

Prends soin de ton Jardin

La Vierge est le signe du soin, du quotidien, de l'attention portée aux gestes simples qui transforment silencieusement les grands.

Et dans ce cycle de terre entre le Taureau et la Vierge, ton corps est au centre de ta manifestation => **c'est lui qui incarne ton abondance.**

Voici 3 pratiques à intégrer dans ta semaine.

Choisis-en une, deux ou les trois, comme tu le sens, comme tu le peux.



DIGITAL DETOX

Choisis un moment dans ta journée (idéalement le matin au réveil ou le soir avant de dormir) où tu poses ton téléphone et tu ne le touches plus **pendant au minimum 1 heure.**

Dans un cycle de manifestation, **la clarté intérieure** est ton outil le plus précieux.

Et chaque notification, chaque scroll, chaque information qui entre dans ton espace mental vient brouiller cette clarté.

La Vierge trie et le premier tri, **c'est celui de ce qui entre en toi.**

Quand tu coupes le bruit extérieur, tu crées de l'espace pour entendre ta propre voix, celle qui sait exactement ce que tu veux construire et comment y aller.

L'espace que tu libères dans ton mental, c'est de l'espace disponible pour ta manifestation. **L'abondance a besoin de place pour circuler.**

SOMMEIL ET RYTHME CIRCADIEN

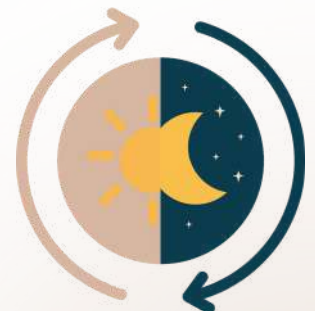
Pendant cette dernière semaine de phase montante, engage-toi à respecter **une heure de coucher régulière** et à dormir au minimum 7 à 8 heures par nuit.

Ton corps se régénère la nuit.

C'est pendant le sommeil profond que tes cellules se réparent, que ton système nerveux se régule, que ton inconscient intègre tout le travail de manifestation que tu fais consciemment pendant la journée.

Dans un cycle de terre, **le corps est le "véhicule" de tout ce que tu construis.**

Respecter ton rythme naturel, c'est un acte d'abondance envers toi-même, c'est te dire : => je mérite de recevoir autant d'énergie que j'en donne.



BAIN DE PIEDS

Accorde-toi un bain de pieds cette semaine.

De l'eau chaude, du gros sel ou du sel d'Epsom, et si tu le souhaites quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou de cèdre...

Tes pieds sont le lien le plus direct entre ton corps et la terre.

Dans un cycle de terre Taureau-Vierge, prendre soin de tes pieds c'est honorer ce qui te relie au sol, ce qui te porte, ce qui te permet d'avancer concrètement chaque jour.

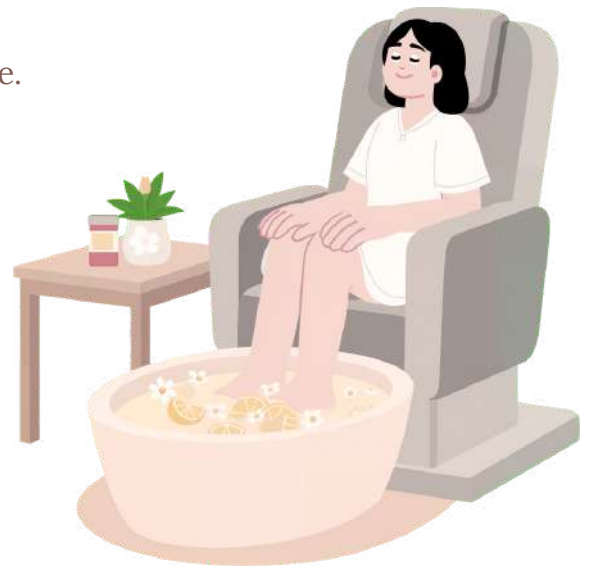
Le sel purifie : il absorbe les tensions accumulées, les énergies stagnantes, la fatigue qui s'est déposée.

L'eau chaude détend et réactive la circulation.

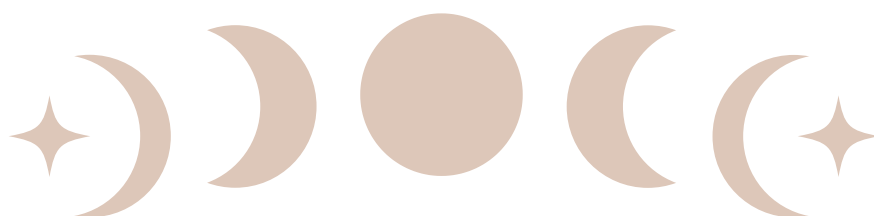
Et le simple geste de t'asseoir, de ralentir et de ne rien faire d'autre que recevoir du soin, c'est un plaisir sensoriel profond qui te reconnecte **à la gratitude d'avoir ce corps et cette vie.**

Symboliquement, tu nettoies et tu honores les fondations de ta construction, parce que tout ce que tu manifestes, **c'est sur tes pieds que tu le portes...**

Savoure...



DU 1^{ER} QUARTIER À LA PLEINE LUNE



Dimanche 24 au Samedi 30 Mai 2026

LUNE EN VIERGE

Dimanche 24 Mai 2026

L'énergie n'a pas cessé de monter depuis la Nouvelle Lune et ton corps sait **TOUT** ce qu'il a porté.

Aujourd'hui, la Lune continue sa montée en puissance en Vierge. Mais elle te dit que si tu veux poursuivre sur cette dynamique avec une belle énergie, **prends soin** de ton premier temple, ton premier outil de manifestation.

=> Ton corps.

C'est ton "véhicule" qui, chaque jour, te porte dans l'organisation, la planification et le passage à l'action de tes intentions.

La Vierge ne cherche pas le spectaculaire, elle cherche la justesse, la durabilité. Elle est endurente, et c'est pour cela qu'en ce Dimanche, lâche le mental et prends soin de toi, de ton corps, de ta tête...

Parce qu'en plus, la Lune du jour forme **un carré à Mercure en Gémeaux**. Si ton mental fait trop de bruit... te disperse... brouille tes plans parce que tu vois déjà la semaine suivante se dessiner...

Régule absolument ton système nerveux en revenant habiter ton corps.

Pratique du Jour : Retour au corps

1. Scan corporel (10 min)

Allonge-toi ou assieds-toi confortablement. Lis puis ferme les yeux.

Respire et concentre ton attention sur le sommet du crâne - 2 respirations profondes ici.

Puis descends lentement, zone par zone :

Le front, les yeux, la mâchoire, la langue, le visage - 2 respirations profondes.

Puis tu continues ainsi : nuque, épaules, les bras, les mains, la poitrine, le ventre - 2 respirations.

Le bassin, les cuisses, les genoux, les mollets, les pieds - 2 respirations.

À chaque étape, ne cherche rien de particulier.

Observe simplement ce qui est là.

Une tension, une chaleur, un vide, une lourdeur, une légèreté.

Ton corps te parle en permanence - aujourd'hui, tu ne fais que l'écouter et l'habiter.

2. Marche pieds nus (5 à 10 min)

Ensuite, lève-toi et marche pieds nus.

Chez toi sur le parquet, dans ton jardin sur l'herbe, sur la terre, dans le sable si tu as cette chance. **Lentement**. En sentant chaque contact entre la plante de ton pied et le sol.

Reviens au simple, au tangible, à ce qui est là sous tes pieds depuis toujours et que tu ne prends jamais le temps de sentir vraiment...



LUNE EN VIERGE → BALANCE

Lundi 25 Mai 2026

Il y a quelque chose qui pousse dans ta gorge aujourd'hui...

Un mot, une phrase, une vérité que tu portes comme un poids depuis un moment et que tu n'as pas encore laissée sortir.

Mercury fait face à Lilith : la part sauvage, instinctive, celle qui refuse de se taire pour faire plaisir, celle qui en a assez de sourire quand ça brûle à l'intérieur. Ce transit amincit le filtre entre ce que tu penses vraiment et ce que tu t'autorises à dire. C'est inconfortable **et libérateur en même temps**.

Mais attention... tu pourrais dire des choses avec tellement de véhémence que ça pourrait ternir tes relations.

Heureusement, la Lune bascule en Balance dans l'après-midi et t'offre la grâce de dire les choses avec justesse, sans que la vérité devienne une arme.

Aujourd'hui, la question c'est :

Quelle vérité ai-je besoin de m'entendre dire à moi-même avant de pouvoir la porter au monde ?

Pratique du Jour : Le vocal de vérité

Prends ton téléphone.

Ouvre le dictaphone ou la caméra et enregistre-toi pendant 3 à 5 minutes.

Dis à voix haute cette chose que tu tournes dans ta tête depuis trop longtemps.

Cette limite que tu n'as pas posée, ce besoin que tu n'as pas exprimé, cette décision que tu n'as pas annoncée, cette vérité que tu maquilles pour ne déranger personne.

Tu ne l'envoies pas. Tu ne la partages pas.

C'est entre toi et toi.

Mais entends/vois-toi la prononcer.

Écoute ta propre voix dire les mots.

C'est là que ça devient réel => quand ce n'est plus une pensée qui tourne en boucle mais un son qui existe dans l'espace.

Réécoute-toi une fois.

Observe ce que ça fait dans le corps...

Et passe au Journaling en page suivante.

Qu'est-ce que ça t'a fait d'entendre ta propre voix dire ces mots ?

Qu'est-ce qui t'empêchait de les formuler jusqu'ici, et qu'est-ce que ça te coûte de continuer à te taire ?

Comment tu te sens - corps, coeur et esprit - après avoir déposé ta voix, tes mots ?

LUNE EN BALANCE

Mardi 26 Mai 2026

L'énergie de ce cycle n'a jamais été aussi intense qu'aujourd'hui.
La Lune continue sa montée en puissance et ça se ressent !

Mais **Mars en Taureau forme un carré à Pluton en Verseau**, alors quelque chose résiste... Pas devant toi —> **en toi**.

Un vieux schéma, une croyance enracinée si profond que tu as fini par croire qu'elle faisait partie de toi.

Pluton est rétrograde : il ne pointe pas vers un obstacle extérieur.
Il pointe vers ce que tu portes encore et que tu ne peux plus emmener avec toi.

Le **Soleil en Gémeaux forme un trigone à ce même Pluton** : la lucidité est là.
Tu peux voir ce qui bloque, le nommer, le regarder en face.

Et la Lune en Balance te rappelle que cette confrontation peut être un **dialogue**, pas un combat.

Renote ici ta Manifestation, ton Intention du Cycle.

Quelle est LA croyance, LA peur, LE schéma qui la freine encore à ce jour ?

Si elle avait un voix, que te dirait-elle ?

Maintenant, réponds-lui. Avec tout ce que tu sais, tout ce que tu as traversé, tout ce que ce cycle t'a montré jusqu'à aujourd'hui.

LUNE EN BALANCE

Mercredi 27 Mai 2026

L'énergie pulse de plus en plus fort.

La Lune gibbeuse croissante en Balance s'intensifie et elle te pose des questions simples pour que tu trouves l'harmonie :

- Est-ce que tu te sens aligné.e, en équilibre ?
- Est-ce que ce que tu es en train de créer prend la réalité qui te satisfait ?
- Est-ce que ça vibre juste en toi ?

Mercure en Gémeaux forme un trigone à cette Lune, alors les mots coulent, les pensées s'allègent, ce qui était confus se clarifie.

La Pleine Lune approche...

Avant qu'elle illumine tout, prends ce moment pour toi.

Pratique du Jour : Le Havening (10 min)

Assieds-toi confortablement. Lis puis ferme les yeux.

Prends quelques respirations profondes.

Puis croise les bras comme pour te faire un câlin et commence à caresser lentement tes bras, du haut des épaules jusqu'aux coudes. Doucement, régulièrement, comme si tu consolais quelqu'un que tu aimes.

Continue en passant le bout de tes doigts sur ton visage : du front vers les tempes, des pommettes vers la mâchoire, le long du cou jusqu'aux clavicules.

Fais cela lentement, avec délicatesse et douceur.

Alterne ces gestes pendant 7/8 minutes, à ton rythme, en respirant profondément.

Tu peux visualiser un lieu, un souvenir, un moment où tu te sentais en paix, en sécurité, exactement à ta place.

Laisse ton système nerveux se réguler. Laisse le calme s'installer, ton corps s'apaiser.

Puis pose tes mains en prière devant ton coeur, respire profonde et reviens...

Depuis cet état de calme :

Qu'est-ce qui a besoin d'être ajusté dans ce que tu construis pour que ça coule plus naturellement ? Quelle action simple tu peux poser aujourd'hui pour ça ?

LUNE EN SCORPION

Jeudi 28 Mai 2026

La Lune entre en Scorpion et **tout s'intensifie...**

Ce que tu ressentais en surface ces derniers jours descend maintenant dans les profondeurs.

Le Scorpion ne caresse pas, il transperce. Il va chercher ce que tu caches, ce que tu retiens, ce que ton corps porte en silence depuis longtemps.

Tu vas peut-être te sentir plus à vif.ve, plus réactif.ve, plus vulnérable.

C'est normal => l'énergie de ce cycle pousse tellement fort que tout ce qui n'a pas encore été vu, remonte.

Et ça ne demande pas la permission.

Ce n'est pas un recul.

C'est **ton jardin qui se nettoie en profondeur**, parce que le chemin n'est pas linéaire : et ce qui doit "mourir ici" nourrit ce qui est en train de naître.

Aujourd'hui, **accueille** ce qui monte sans juger, sans fuir, sans rationaliser.

Pratique du Jour : Libère ton Chakra Sacré (10 min)

Assieds-toi confortablement. Lis puis ferme les yeux.

Pose tes deux mains sur ton bas-ventre, juste sous le nombril et respire dans cet espace.

C'est ici que vivent tes émotions les plus profondes, celles que tu portes sans même t'en rendre compte et qui freinent silencieusement ce que tu es en train de manifester.

Tu vas en rencontrer trois aujourd'hui.

Pour chacune, laisse-la s'exprimer dans ton ventre, rencontre-la, puis libère-la.

Première respiration : la peur.

Inspire profondément. Connecte-toi à cette peur qui freine ta manifestation.

Celle de ne pas y arriver, celle d'échouer, celle qui te dit que ça ne marchera pas.

Sur l'expiration, dis-lui à voix haute ou intérieurement :

"Je te sens. Tu es là. J'entends ton message. Je te libère."

Deuxième respiration : la culpabilité.

Inspire. Connecte-toi à cette culpabilité de vouloir plus, de prendre de la place, d'oser demander pour toi.

Sur l'expiration : "Je te sens. Tu es là. J'entends ton message. Je te libère."

Troisième respiration : la colère.

Inspire. Connecte-toi à cette colère sourde, celle de ne pas avoir été entendue, respectée, considérée à ta juste valeur.

Sur l'expiration : "Je te sens. Tu es là. J'entends ton message. Je te libère."

Reste quelques instants les mains posées.

Observe l'espace qui s'est créé dans ton ventre...

LUNE EN SCORPION

Vendredi 29 Mai 2026

L'énergie est **à son pic**.

Tu le sens peut-être... sommeil perturbé, émotions à fleur de peau, une hypersensibilité qui te met à vif.

Des réactions disproportionnées, des larmes qui montent sans prévenir, une irritabilité qui n'a rien à voir avec ce qui se passe autour de toi.

C'est le Scorpion **à pleine puissance**.

Ce qu'il fait remonter n'appartient pas à aujourd'hui.

C'est ancien, c'est profond, c'est ce que ton corps a **stocké** pendant des mois, des années, parce que ce n'était jamais le bon moment pour le regarder en face.

Hier tu as posé tes mains sur ton ventre et tu as nommé ce qui vivait là.

Aujourd'hui, ça demande à sortir.

Pas à être compris, analysé ou mentalisé, **juste à être traversé**.

Laisse le Scorpion faire ce qu'il fait le mieux :

=> **brûler ce qui doit mourir pour que le reste puisse renaître**.

Note toutes les tensions que tu ressens aujourd'hui : dans le corps, dans la tête, dans le coeur... Qu'est-ce qui te crée de l'anxiété, du stress, de l'angoisse quand tu penses à tes intentions, à ce que tu souhaite manifester ?

Note toutes tes émotions, crispations...

Tout ce que tu veux **LIBÉRER** pour accéder à ton **EXPANSION**.

Ici, l'intention est de poser de la conscience sur ce que tu décides de **LÂCHER PRISE**

LUNE EN SCORPION → SAGITTAIRE

Samedi 30 Mai 2026

Veille de Pleine Lune Bleue... Quelque chose se lève en toi aujourd'hui.

Ce matin encore, le Scorpion **finit son travail de purge** avec les dernières tensions, les derniers résidus de ce qui doit partir.

Et puis l'après-midi, la Lune rejoint le Sagittaire et tout s'ouvre.

L'horizon, la respiration, la vision... C'est comme sortir d'une forêt dense et découvrir un paysage immense devant soi.

Le **Soleil en Gémeaux** fait face à cette Lune toute neuve en Sagittaire et l'axe qui s'active est celui de la quête de sens :

- Pourquoi je fais tout ça ?
- Vers quoi je me dirige ?
- Qu'est-ce qui m'appelle vraiment ?

Les réponses ne sont plus intellectuelles. **Elles sont viscérales.**

Tu les sens dans le corps après ces deux semaines de travail de construction.

Et au sommet du ciel, **Jupiter et Vénus en Cancer** illuminent ta mission, ta vocation, ce que tu es venue apporter au monde.

Tout le travail intérieur de ce cycle... chaque graine, chaque larme, chaque prise de conscience, trouve ici son sens.

Regarde le chemin parcouru depuis la Nouvelle Lune.

Qu'est-ce qui a changé en toi - même subtil, même discret - que tu n'aurais pas vu si tu ne prenais pas ce moment pour regarder ?

Qu'est-ce que tu découvres aujourd'hui sur toi, sur ta vie, sur ce que tu es en train de créer, qui te donne envie d'aller voir plus loin ?

De quoi es-tu fier.e dans ce cycle ? Qu'est-ce que tu as osé, traversé, libéré que tu n'aurais peut-être pas fait il y a 15 jours ?

Qu'est-ce que tu emmènes avec toi pour la suite : quelle force, quelle certitude, quelle flamme allumée pendant ce cycle tu refuses de laisser s'éteindre ?

A woman in a long, flowing, light-colored dress stands on a beach at night, looking up at a large, glowing full moon in a starry sky. The moon is the central focus, surrounded by a halo of light and numerous stars. The sky is a deep blue, and the beach is a soft, sandy color. The overall mood is serene and contemplative.

PHASE DESCENDANTE



PHASE DESCENDANTE

Du 31 Mai au 14 Juin 2026

La **Pleine Lune en Sagittaire** du 31 Mai est une **Lune bleue**.

Rare, puissante, sacrée - elle ne se produit qu'une fois tous les 2 à 3 ans.

Ce qu'elle touche, elle l'amplifie.

Ce qui est posé sous sa lumière porte une force que les autres lunes n'atteignent pas, et ce qui est libéré ne revient plus.

C'est sous cette lumière-là que le Sagittaire tend son arc.
Tu as traversé, tu as lâché, tu as brûlé ce qui devait partir...

Et ce qu'il reste en toi maintenant, c'est du feu, de la clarté et une confiance profonde que ta flèche trouvera sa cible.

Depuis la Nouvelle Lune en Taureau, tu as planté, pollinisé, nourri, osé, affiné, harmonisé, purifié. Chaque signe a fait son travail en toi et tu es là maintenant, plus léger.e, plus vrai.e, prêt.e pour ce qui vient.

Et dès le **1er Juin**, la Lune amorce sa **phase descendante**.

Il est temps de laisser tout ce que tu as vécu s'enraciner et devenir pleinement toi.

Elle poursuit son chemin jusqu'au **Dernier Quartier en Poissons le Lundi 8 Juin**, là où le mental s'efface, où les dernières illusions se dissolvent et où s'ouvre le champ infini des possibles.

Neptune y veille : l'intuition reprend les rênes et la foi en ce qui vient n'a plus besoin de preuves.

La Lune continue.
L'exploration aussi.

On se retrouve pour ce prochain opus de **CONNEXION Lunaire...**





**DANS LE SILENCE ARGENTÉ
DE LA NUIT,
LA LUNE NOUS GUIDE
SUR LE CHEMIN SACRÉ DES CYCLES
ET DES RENAISSANCES...**

DROITS D'AUTEUR

"L'auteur d'une œuvre de l'esprit jouit sur cette œuvre, du seul fait de sa création, d'un droit de propriété incorporel exclusif et opposable à tous, d'après l'article L111-1 du Code de la propriété intellectuelle."

Toute représentation ou reproduction partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droits ou ayant cause est illicite.

Il en est de même pour la traduction, l'adaptation, la transformation et l'arrangement.

Ce livre numérique est dédié à un usage individuel. Il est interdit de le copier, le partager, le divulguer ou le vendre.

San Serenity

