



CONNEXION LUNAIRE

Fais de la Lune ta meilleure alliée

**Phase descendante
Pleine Lune en Sagittaire
Du 31 Mai au 14 Juin 2026**

Guide créé avec le coeur par
SERENITY Médit'actions

SOMMAIRE

- 3 Namaste
- 4 Comment pratiquer ?
- 6 Comprendre le cycle lunaire
- 10 L'esprit de cette phase descendante
- 13 Rituel Pleine Lune en Sagittaire**
- 30 De la Pleine Lune au Dernier Quartier
- 39 Rituel du Dernier Quartier en Poissons**
- 45 Du Dernier Quartier à la fin du cycle
- 55 Prochain Cycle Lunaire



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 Pleine Lune et le rituel du Dernier 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.**

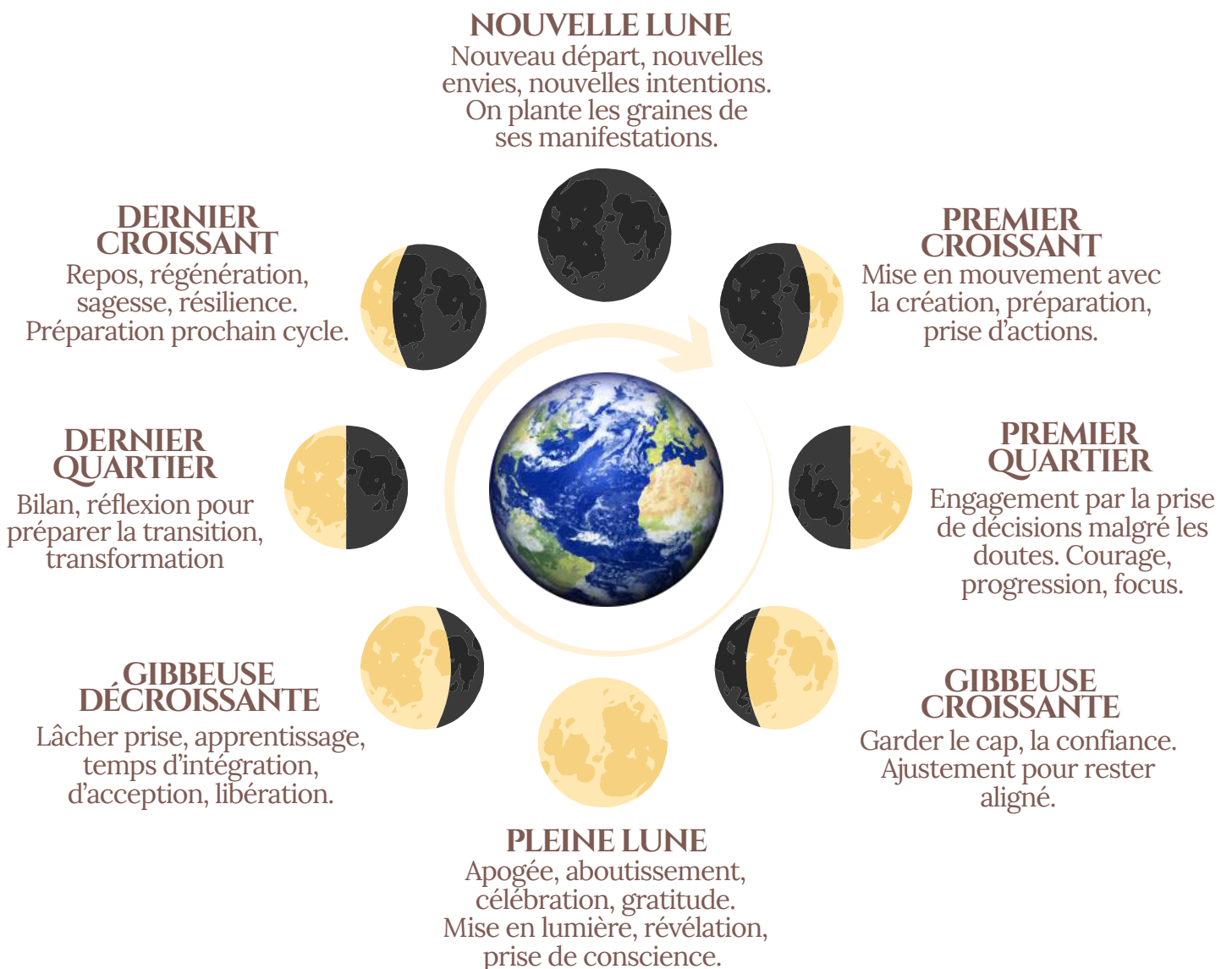
COMPRENDRE LE CYCLE

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. Célèbre 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 décroissante. C'est une énergie de révélation puis d'intégration. Si 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'AMBIANCE DE CETTE PHASE

Phase descendante du 31 Mai au 14 Juin 2026

Le mois de Mai s'achève par un phénomène rare et précieux : **une Lune Bleue**, la deuxième Pleine Lune du mois, qui prend sa coloration dans le feu de l'Explorateur du Zodiaque, le **Sagittaire**.

Elle marque le début d'un voyage de 15 jours qui va te guider de l'expansion lumineuse du Sagittaire jusqu'au silence régénérateur du Taureau, en passant par chaque élément du zodiaque.

La première semaine est dense et active.

Tu commences par le feu du Sagittaire et l'honnêteté de la Lune Noire, puis la terre du Capricorne t'invite à ancrer et structurer ce que la Pleine Lune a révélé.

L'air du Verseau vient ensuite secouer tes cadres avec le Grand Portail du 6/6 et l'énergie du Maître Nombre 22 : harmonie, responsabilité et vision en grand.

Puis l'eau des Poissons t'accueille dans la douceur du Dernier Quartier pour dissoudre, rêver et lâcher prise.

La deuxième semaine ralentit.

Le Bélier te donne un élan d'ouverture au cœur de la magnifique conjonction Vénus-Jupiter en Cancer, puis le Taureau te ramène dans ton jardin intérieur pour un bilan en douceur.

Et le cycle se referme dans l'air léger des Gémeaux, prêt pour le renouveau.

Le fil rouge de ces 15 jours tient en un mot :

Ta Boussole Sacrée.

Celle que tu vas apprendre à reconnaître, à distinguer du bruit du mental, et à suivre avec confiance.

Le rituel de Pleine Lune la connecte.

Le quotidien l'entraîne.

Le rituel du Dernier Quartier la libère.

De la transformation à la libération.

De la libération à l'émancipation.

De l'émancipation à l'**EXPANSION**.

C'est l'itinéraire vibratoire de ces 15 jours, **je te souhaite un magnifique voyage.**



A full moon is the central focus, glowing with a warm, golden light. It is set against a deep blue night sky filled with stars and the Milky Way galaxy, which stretches across the top of the frame. The moon's light is reflected in the dark water at the bottom of the image, creating a shimmering path of light. The overall mood is serene and romantic.

**DANSE AVEC
LA LUNE**



PLEINE LUNE BLEUE EN SAGITTAIRE



Dimanche 31 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, c'est aussi le moment de les recharger
- 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 éventuellement une playlist de musique Zen

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 questions de coaching directement sur ton carnet personnel.

Compte entre 1h et 1h30 pour pratiquer ton Rituel.

Pratique-le dans sa totalité la première fois, puis 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...

Sache que ce Rituel est dense, profond, expansif.

Tu embrasses les énergies de cette puissante Lune Bleue pour sortir de ta chrysalide et déployer en grand tes ailes !

Alors, pose simplement l'intention de savourer cette belle expérience.

Je t'envoie ma lumière, mon amour 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 🙏



RECENTRE-TOI

Commence par connecter à ta Boussole Sacrée

Installe-toi confortablement, éventuellement face à la Lune.
Ouvre ta posture, épaules relâchées, poitrine dégagée, fais de la place en toi pour accueillir quelque chose de grand.

Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton plexus solaire, juste au-dessus du nombril, là où vit ton feu intérieur.

Commence à respirer comme suit :

Inspire profondément par le nez en ouvrant la cage thoracique...
sens ta poitrine qui s'élargit sous ta main...
5 temps.

Expire par la bouche, un souffle calme et long, comme si tu soufflais sur des braises pour raviver une flamme...
7 temps.

Ça, c'est 1 cycle de respiration.

À chaque inspiration, tu ouvres l'espace en toi, plus large, plus vaste, plus libre, comme la lumière de l'horizon.

À chaque expiration, ton plexus s'active et s'équilibre jusqu'à s'étendre dans tout ton corps. Ton feu sacré se réveille.

Continue... inspire en ouvrant... 5 temps.
Expire en ravivant... 7 temps.

Et à chaque cycle, laisse monter ce qui vient.
Peut-être un sourire.
Peut-être une sensation de légèreté.
Peut-être une envie, un élan, ton énergie vitale.

Accueille sans chercher à comprendre.

Continue encore 5 à 8 cycles, les yeux fermés si tu veux aller plus loin...

Maintenant reviens doucement à un souffle naturel.
Garde cette ouverture dans la poitrine, cette sérénité dans le ventre.

C'est la vibration du Sagittaire.
Cette ouverture, cette confiance, cette joie tranquille de savoir que quelque chose de beau t'attend au-delà de l'horizon.

Tu es centré.e, ouvert.e, prêt.e.

Maintenant, prends un moment pour lire la guidance qui suit et embrasse les énergies de cette Pleine Lune Bleue inédite...

TA GUIDANCE IMMERSIVE

Le ciel t'offre un cadeau d'une rareté précieuse...

Une Lune Bleue chez le Sagittaire.

C'est la treizième de l'année et elle sort du cadre, elle va au-delà de l'ordinaire...

Le Sagittaire, c'est le feu qui **éclaire l'horizon**.

La flamme du voyageur qui adore partir à l'exploration, à l'aventure d'une destination qu'il ne connaît pas mais qui sent dans tout son être que cette quête le fera grandir...

Cette Lune Bleue en Sagittaire arrive donc au moment opportun car, toi, tu as déjà vécu une immense traversée durant ces derniers mois :

- Tu as plongé dans tes profondeurs avec le Scorpion, rencontré des vérités qui t'ont secoué et transformé.
- Tu as labouré le terreau de ton Jardin Intérieur avec le Taureau, pour poser et reconstruire des fondations solides, stables et durables.

Et maintenant, quelque chose en toi sent que cette phase s'achève car **une étape imminente s'ouvre...** Telle la chrysalide, tu es prêt.e à sortir de ton cocon et ainsi déployer tes ailes pour embrasser **tout ton essor**.

Cette Lune Bleue est inédite car elle est la 2e de ce mois de Transformation.

- La première Pleine Lune, en Scorpion, te demandait de rencontrer tes vérités profondes et cachées.
- Cette Pleine Lune en Sagittaire, elle, pose cette question : **“Quel est le sens de tout ça ? Vers quelle destination je choisis de me diriger ?”**

C'est la question du centaure archer, debout, arc en main, la corde tendue par tout ce que tu as traversé. La flèche attend que tu lui donnes une direction.

Et dans le ciel de ce soir, tout converge vers cette invitation.

- Uranus secoue tes croyances pour que ta vision se mette à jour.
- Saturne te confirme que tu as la solidité nécessaire pour cette expansion.
- Neptune affine le signal de ta boussole intérieure.
- Jupiter, le maître de cette Lune, t'ouvre le cœur et te dit que c'est depuis tes racines, depuis ce qui te nourrit vraiment, que tu peux te lancer.
- Et Chiron, le centaure guérisseur de la mythologie, referme un cycle de plusieurs années lié à ton droit d'exister et de prendre ta place.

Ce que tu as traversé, c'est ta sagesse, et c'est depuis cette sagesse que tu peux tendre ton arc. Ta flèche est prête...

Maintenant, vers quelle destination t'élances-tu pour t'expanser ?

Mais avant de répondre, tu as besoin de comprendre que si aujourd'hui, tu n'as pas encore les 2 pieds dans l'aventure, c'est parce qu'il y a **un mécanisme en toi qui parasite ta boussole...**

Tourne la page pour le découvrir.

LES ÉMOTIONS QUI FIGENT...

Et celles qui dirigent...

Tu as peut-être déjà entendu que les **émotions sont des signaux, des réactions du corps et du cerveau face à une expérience.**

Et que quand elles ne sont pas régulées, elles se cristallisent et continuent de te diriger en arrière-plan.

Ici, on va aller un cran plus loin parce que le mot “émotion” lui-même cache quelque chose de fascinant...

Il vient du latin “ex-movere” => **mettre en mouvement, vers l'extérieur.**
Ce qui veut dire qu'une émotion est activée pour te faire **bouger, te mettre en marche vers quelque chose.**

La question, c'est => **vers quoi ?**

C'est donc biologique.

Ton cerveau possède un système de protection dont le rôle est de te garder en sécurité. Et pour ce système-là, l'inconnu est souvent perçu comme un danger.

Changer de vie, oser un projet qui te fait vibrer, quitter ce qui ne te correspond plus, prendre une nouvelle direction...

Tout ça active souvent la même réponse intérieure :
=> peur, contraction, retour vers le connu.

C'est pour ça que tu peux ressentir un appel profond pour quelque chose et, en même temps, te sentir incapable d'avancer.

Ce n'est pas un manque de volonté ni de courage.
C'est ton **système nerveux** qui essaie de te protéger.

Sauf que parfois, ce système garde aussi la porte fermée vers ton expansion.

Alors comment faire la différence entre une émotion qui te protège réellement et une émotion qui te maintient dans le connu ?

La réponse est **dans ton corps.**

Regarde attentivement le visuel suivant :

LES ÉMOTIONS QUI FIGENT VS LES ÉMOTIONS QUI DIRIGENT



Les émotions qui figent ont une signature physique reconnaissable : ça se contracte, ça se serre, le souffle se raccourcit, les épaules montent, le ventre se noue, la mâchoire se crispe.

Et leur direction est presque toujours la même :
=> revenir vers ce qui est **familier, même si ce n'est plus aligné.**

Les émotions qui dirigent ont une toute autre qualité. Même s'il peut y avoir de la peur ou du vertige, quelque chose reste vivant à l'intérieur. Ça ouvre, ça circule, ça réchauffe, ça donne de l'élan. Il y a de la curiosité, du désir, un mouvement vers l'avant.

C'est ton "ex-movere", **l'émotion qui te met en mouvement vers ton expansion.**

Et le cerveau possède une capacité remarquable :
la neuroplasticité, qui lui permet de créer **de nouveaux chemins neuronaux.**

Chaque fois que **tu choisis consciemment de suivre** l'émotion qui dirige plutôt que celle qui fige, **tu renforces un nouveau chemin intérieur.**

Et plus tu l'empruntes, plus il devient naturel.
C'est de la reprogrammation par l'expérience.



Alors la prochaine fois que tu sentiras la peur monter face à une décision, pose-toi cette question :

Est-ce que cette peur me protège réellement, ou est-ce qu'elle essaie de me ramener vers le connu ?

La contraction, c'est le réflexe de protection.

La dilatation, c'est ta boussole.

Et maintenant, on va mettre tout ça en pratique...

COACHING RITUEL

Prends le temps de répondre à chaque question avec honnêteté.
Écris ce qui vient, sans filtrer, sans chercher la “bonne” réponse.
Il y a seulement la tienne... Connecte à ta Boussole intérieure...

1. Connecte à cette chose qui t'appelle en ce moment.


Un rêve, un projet, une direction, une envie... ou peut-être juste une sensation diffuse de “c'est par là”... Si jamais c'est encore flou, tu le sens en toi.

Quand le bruit du mental se calme, qu'est-ce que ta boussole te montre ?

2. Quand tu penses à cette direction, quelle est la première voix qui apparaît ?

Celle du “oui mais”, du “c'est pas raisonnable”, du “tu n'es pas prêt.e”, ou une autre ?
Écris tout ce qu'elle dit, mot pour mot, **sans censure**.

Décris ce que tu ressens selon les régions, l'intensité :



Prends tes 2 illustrations...

Observe et note les différences, les évolutions, les déblocages, les points encore tendus, ce que tu ressens en te connectant à ces ressentis, à ces constatations...

Sois doux.ce avec toi, et vois le verre à moitié plein pour te projeter dans ce que tu veux faire pour améliorer encore ces points...



5. Si tu regardes honnêtement ta vie aujourd'hui...

Dans quel.s domaine.s de vie la peur, le doute ou la contraction prennent-elles plus de place que ta boussole intérieure (santé, amour, famille, liens affectifs, travail, finances, cadre de vie, collectif...) + nomme cette tension/friction :

Où restes-tu immobile alors qu'une part de toi demande du mouvement ?

Et qu'est-ce que cela te coûte de rester là ? En énergie, en temps, en opportunités, en joie de vivre... qu'est-ce que tu perds chaque jour en restant immobile à cet endroit-là ?

6. Imagine maintenant la version de toi qui suit pleinement sa boussole.
Concrètement, qu'est-ce qu'elle ferait différemment dans son quotidien ?
Quelles décisions prendrait-elle ? Quelles conversations oserait-elle avoir ?
Qu'est-ce qu'elle ne tolérerait plus ?



7. Quel est le premier pas que tu désires poser dans cette direction, pour marquer ton émancipation vers ton expansion ?

Ce n'est pas forcément le grand saut - tout comme ça peut l'être !

C'est le prochain pas concret, simple, réel, juste pour toi, celui qui dit : "j'ai commencé".

Décris-le : qu'est-ce que tu décides, qu'est-ce que tu fais concrètement, projette-toi...

8. Complète cette phrase :

À partir d'aujourd'hui (pose la date), je choisis de suivre ma boussole et je m'engage à...



RÉPÈTE 3 FOIS

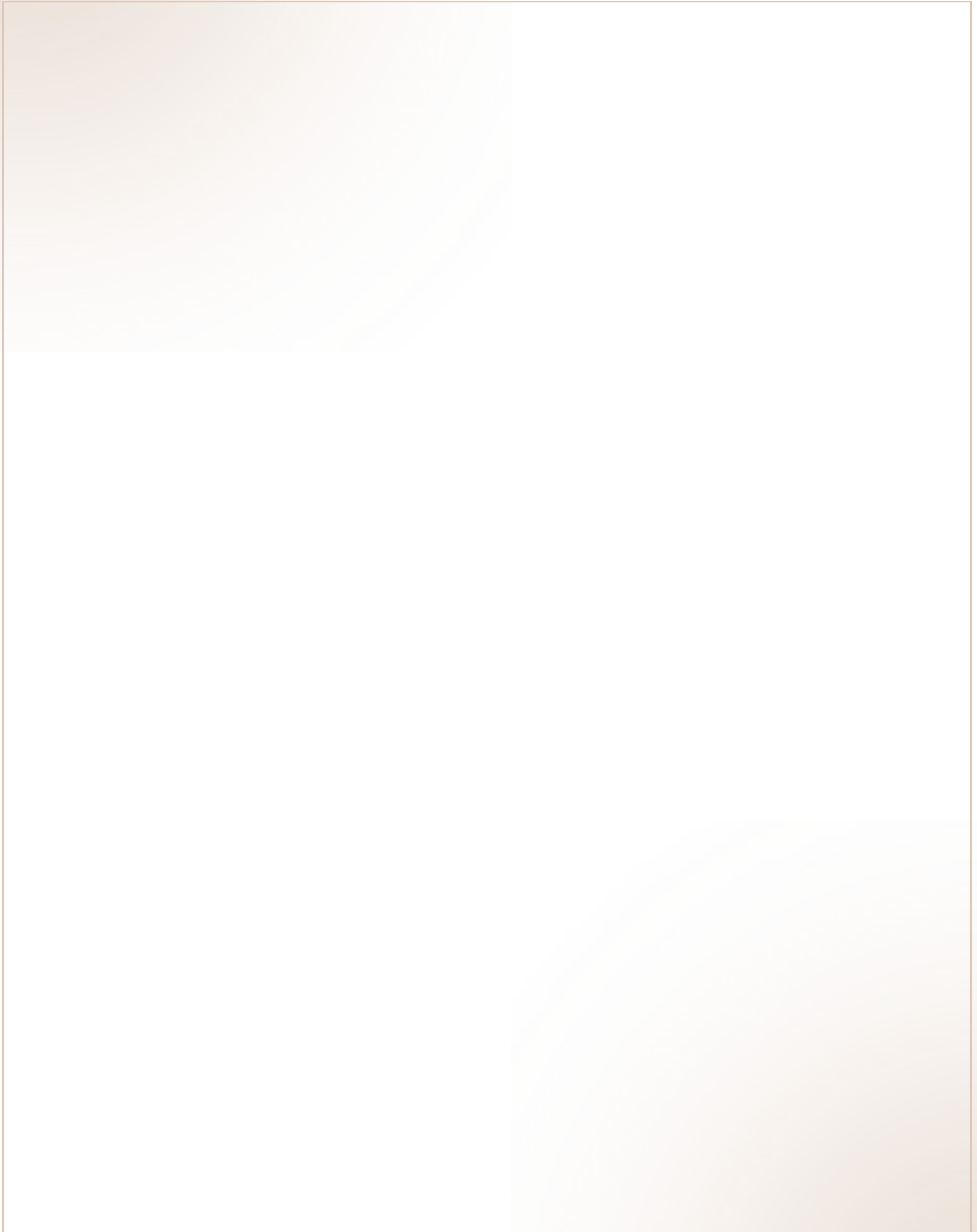
**En toute confiance,
je suis la direction de
ma Boussole Sacrée pour
m'élancer vers mon Expansion.**

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

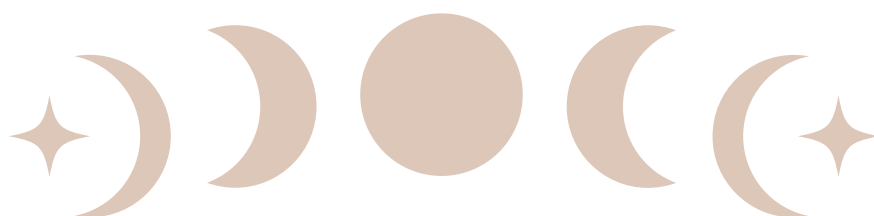
L'audio t'emmène dans une immersion profonde :
visualisation, connexion à ta Boussole intérieure
et Médita'soin énergétique.

Prends le temps de le pratiquer pour ancrer
cette émancipation dans tout ton être.

ÉCRITURE INTUITIVE



DE LA PLEINE LUNE AU DERNIER QUARTIER



Samedi 1er au Dimanche 7 Juin 2026

LUNE EN SAGITTAIRE

Lundi 1er Juin 2026

Le feu de la Pleine Lune est encore chaud, mais aujourd'hui sa lumière change déjà de texture. La Lune rejoint **Lilith**, la Lune Noire, en Sagittaire.

Traduction : ce qui était éclairé hier demande dès maintenant à être regardé avec une **honnêteté plus crue**.

Lilith, c'est cet espace en toi qui revendique ta vérité la plus brute, celle que tu ne maquilles pas, celle que tu ne rends pas présentable pour plaire ou rassurer.

Et en Sagittaire, elle te pose une question directe : la direction que tu as choisie hier, la flèche que tu as pointée, est-ce qu'elle vient vraiment de ta boussole ou est-ce qu'elle porte encore l'empreinte de ce que tu crois devoir être ?

Ce premier jour de descente lunaire est un jour de **vérification intérieure**.
La direction tient-elle quand tu enlèves le filtre ?

Laisse cette question infuser en toi aujourd'hui.

Tu n'as pas besoin d'y répondre tout de suite. Lilith travaille dans les profondeurs, elle dépose ses graines de lucidité qui germeront au fil des prochains jours...

**Premier jour de la semaine, du mois et de la phase descendante lunaire...
C'est le premier souffle après l'intensité de la Pleine Lune Bleue.**

Dans ce nouvel élan, et suite à ton Rituel de la veille, prends 5 minutes pour t'asseoir.
Pose tes mains sur tes côtes, comme pour encadrer ton plexus solaire.

Prends une belle inspiration par le nez, gonfle l'espace entre tes mains... 4 temps.
Expire longue par la bouche, sens les tensions s'évacuer de ton espace... 7 temps.

C'est 1 cycle de Respiration. Répète une dizaine de fois en fermant tes yeux si tu veux.

Puis reviens à ton souffle naturel et ressens ce qu'il se passe entre tes mains, entre tes côtes... juste ressens... ta Boussole est là, tu t'y reconnectes quand tu veux...

Et justement, **quelle est la direction qu'elle t'indique dans ce nouvel élan, que ce soit pour ta semaine, le mois de Juin ou la phase descendante lunaire... ?**

Pose ici ta direction intentionnelle que tu souhaites te faire vivre tel ton fil d'Ariane.

LUNE EN CAPRICORNE

Mardi 2 Juin 2026

Après le feu du Sagittaire, la Lune continue sa décroissance en entrant chez le Capricorne et l'énergie se pose pour 2 jours et demi.

C'est la terre après la flamme, la structure après l'élan, le moment où ce qui a été révélé hier commence à chercher **une forme concrète**.

Le Capricorne ne rêve pas, **il construit**. Et ce qu'il te demande aujourd'hui, c'est de prendre l'Expansion que la Pleine Lune Bleue a illuminée en toi et de commencer à lui donner de la matière :

=> **Une décision, un premier geste, un ancrage dans le réel.**

Et le ciel t'y aide de façon remarquable :

- Le **Soleil forme un sextile à Saturne**, phénomène rare mais précieux qui te donne l'élan et l'énergie de réaliser concrètement ce que tu désires. On est dans une **pure énergie de manifestation**.
- En parallèle, **Mercury** glisse en **Cancer** : tu transmets ce que tu souhaites exprimer autant avec ton **intelligence cognitive qu'émotionnelle...**
- Et Mercury forme un sextile à Chiron en Bélier, et ce passage ouvre une fenêtre précieuse pour mettre des mots justes sur ce qui a été ressenti ces derniers jours, notamment autour de **ta place, de ton droit d'exister, de ton affirmation**.

Pratique des 2 prochains jours :

On entre dans une phase qui te demande d'intégrer, de processer, autrement dit d'organiser et de poser des actes dans la matière, car la Vision sans action ne reste qu'un rêve...

L'action, même petite, transforme déjà ta réalité.

Aujourd'hui et demain :

Choisis un créneau dédié de 30 minutes à 1 heure, ce qui est juste pour toi.

Et consacre-le à **UNE action concrète en lien avec la direction de ta boussole.**

Mon créneau aujourd'hui :

L'action que je choisis de poser :

LUNE EN CAPRICORNE

Mercredi 3 Juin 2026

Hier tu as posé un premier acte.

Aujourd'hui, le Capricorne te demande de continuer à bâtir.

Qu'est-ce qui vient naturellement après ce que tu as fait hier ?

Quel est le prochain geste qui consolide, qui structure, qui donne de l'épaisseur à ce que tu es en train de construire ?

Mon créneau aujourd'hui :

L'action que je choisis de poser :

Reviens après ton action du jour...

Qu'as-tu fait concrètement ? comment tu te sens maintenant que c'est fait ?



LUNE EN CAPRICORNE → VERSEAU

Jeudi 4 Juin 2026

En milieu d'après-midi, la Lune s'envole chez le Verseau et l'énergie change. Le Verseau, c'est l'innovateur, le visionnaire, celui qui regarde ce qui existe et qui se demande « et si je faisais ça autrement ? ». Il sort du cadre, il invente, il ose ce qui n'a pas encore été essayé.

Alors aujourd'hui, l'invitation est de reprendre ce que tu as commencé à bâtir ces deux derniers jours et de te poser cette question :

Comment est-ce que je peux aller un cran plus loin, plus haut, de façon plus créative, plus innovante, au-delà de ma manière habituelle de faire ?

Mon créneau aujourd'hui :

L'action que tu poses avec un twist créatif, audacieux, hors de ta zone de connu :

Reviens après ton action du jour...

Qu'as-tu fait concrètement de différent ? Qu'est-ce que tu as découvert, appris ? Et comment tu te sens maintenant que c'est exploré ?

LUNE EN VERSEAU

Vendredi 5 Juin 2026

La Lune continue de danser dans l'air du Verseau, ce signe qui n'aime pas les codes, les règles rigides qui bloquent sa créativité et sa liberté d'agir. On l'appelle le Rebelle du Zodiaque parce qu'il s'affranchit des limites, il va au-delà des frontières établies

La Lune gibbeuse décroissante te demande ceci aujourd'hui :

Est-ce que ton cadre, ta zone de "confort" ou plutôt de connu, te sert encore ?

L'énergie du jour t'offre un espace de recul et de discernement.

Tu as suffisamment d'expérience et de sagesse pour comprendre que des choses ne tiennent plus dans ton socle, si tu souhaites t'envoler plus librement à destination de ton Expansion...

Pratique du jour - Sors de ton cadre de 3 crans !

OSE ! Aujourd'hui, challenge-toi à faire **UNE** chose, une seule, que tu voudrais bien faire si tu en avais le courage, l'audace... Pas un petit pas, mais **3 grands pas de côté**, un truc qui te fait peur en y pensant mais que tu aimerais trop te faire vivre !

Regarde la version de toi du future... celle qui a DÉJÀ traversé la frontière et qui vit sa best manifestation... C'est quoi ce grand pas rebelle, différent, hors cadre qu'elle a fait, même quand ça lui faisait peur, mais qui lui a permis de s'envoler, se libérer de ses limitations... **TES** limites actuelles !

AMUSE-TOI dans cette belle émancipation ! Tu en seras tellement fier.e après !

Nomme ton challenge :

Reviens et écris ce que tu as ressenti, avec quelle.s ressource.s tu repars de plus bel :

LUNE EN VERSEAU

Samedi 6 Juin 2026

Aujourd'hui, la Lune continue sa décroissance en Verseau...
Avec elle s'ouvre le Grand Portail du 6/6.

Le double 6 vibre l'harmonie, la paix, l'équilibre, l'amour, les liens affectifs.
Mais cette vibration n'est pas passive, elle ne tombe pas du ciel
=> elle s'engage et choisit.

Vibrer l'harmonie, c'est un acte qui demande d'embrasser ton Pouvoir de Responsabilité. C'est faire le choix que ta paix intérieure, ta sérénité d'esprit et de cœur ne dépendent pas de ce qui se passe autour de toi, mais de ce que tu décides de t'engager à nourrir en toi.

Et ce 6/6 s'active un jour universel **22** : le Maître Nombre du **Grand Bâisseur**.
Le 22 ne construit pas des murs, il construit un puissant socle sur lequel reposent tes fondations, tes piliers, ta Vision en grand.

Alors quand les énergies de la Lune en Verseau, qui te libère des cadres obsolètes, le 6 doublé, qui t'appelle vers ta sérénité, et le 22 qui te demande de bâtir grand se rencontrent, **tu es plus qu'invité.e à ne plus négocier ni tergiverser avec ces parasites qui limitent ton Expansion au Bonheur !**

Pratique du jour - La carte de tes frontières

Aujourd'hui, tu peux rejoindre et pratiquer le Rituel dédié au Portail du 6/6 ou bien je te propose cet exercice.

Dessine un cercle sur la page suivante.

C'est ta zone de connu.

À l'intérieur, pose tout ce qui constitue ton fonctionnement actuel :

=> tes routines, tes réflexes, tes schémas, tes croyances en pilote automatique, les compromis que tu acceptes par habitude, les rôles que tu joues sans y penser. Sois honnête, sans jugement.

À l'extérieur, pose ce qui t'attire mais que tu n'oses pas encore te faire vivre...
C'est ce que ta boussole te montre mais que tu repousses ou que tu remets à plus tard => les envies que tu tais, les versions de toi que tu n'autorises pas encore à exister.

Observe ta carte. Sens ce qui se contracte et ce qui se dilate en toi quand tu lis chaque élément.

Maintenant choisis un seul élément de l'extérieur, celui qui te fait vibrer le plus fort. Trace une flèche qui le dirige vers l'intérieur du cercle. C'est celui que tu invites à entrer dans ta vie.

En dessous, décris : **pourquoi celui-là, et quel sera ton premier pas pour lui ouvrir la porte ?**



LUNE EN POISSONS

Dimanche 7 Juin 2026

La Lune glisse en Poissons et l'énergie se transforme complètement...

Après le feu du Sagittaire, la terre du Capricorne et l'air du Verseau, te voilà dans l'eau. L'eau la plus vaste, la plus mystérieuse du zodiaque. Celle qui dissout les contours, qui estompe les frontières entre le rationnel et l'intuitif, entre le conscient et ce qui vit en dessous.

Aujourd'hui c'est Dimanche, et l'énergie du jour t'invite à **ralentir**, à te laisser porter, à lâcher le besoin de comprendre, d'organiser, de structurer.

Tu as suffisamment agi ces derniers jours.

Maintenant, ton subconscient demande de l'espace pour s'exprimer.

C'est la veille de ton rituel du Dernier Quartier, et la Lune en Poissons prépare le terrain en t'ouvrant les portes du rêve, de l'imaginaire, du champ des possibles sans limite.

Pratique du jour - Le rêve éveillé

Aujourd'hui, pas de stylo, pas de journaling, pas de questions.

Accorde-toi 10 à 15 minutes dans un endroit calme.

Allonge-toi ou installe-toi confortablement, mets une musique douce ou reste dans le silence, et ferme les yeux.

Et laisse ton esprit vagabonder.

Sans direction, sans objectif, sans chercher à visualiser quoi que ce soit de précis. Juste laisser les images venir, les sensations se former, les scènes apparaître et se transformer librement, comme dans un rêve sauf que tu es éveillé.e.

Ne contrôle rien. Ne juge rien.

Si une image bizarre arrive, laisse-la.

Si une émotion monte, accueille-la.

Si rien ne vient, reste là dans cet espace et respire.

Le subconscient n'a pas besoin qu'on le dirige, il a besoin qu'on lui laisse la porte ouverte.

C'est un exercice **d'abandon et de réception**.

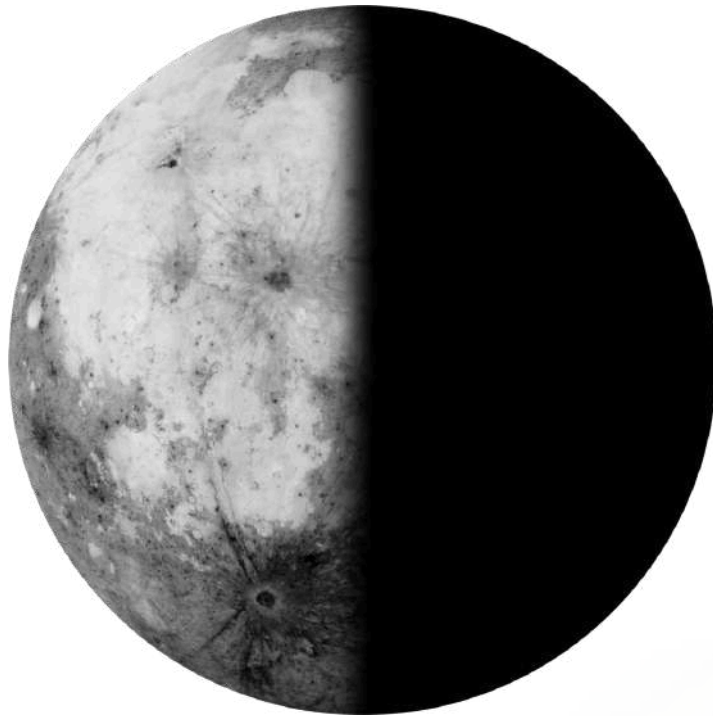
Les Poissons ne cherchent pas, ils reçoivent.

Et ce que tu recevras aujourd'hui dans cet espace de rêve éveillé pourra nourrir ton rituel de demain...

Savoure cette jolie pratique.



DERNIER QUARTIER EN POISSONS



Lundi 8 Juin 2026

DERNIER QUARTIER EN POISSONS

Lundi 8 Juin 2026

La Lune s'amincit, sa lumière décroît, et c'est dans le dernier signe de la Roue du Zodiaque qu'elle choisit de clôturer ce cycle : les Poissons.

Le dernier signe.

Celui qui porte en lui la mémoire de tout ce qui a été traversé, vécu, ressenti, appris et libéré depuis le début du voyage.

Et ce Dernier Quartier arrive après un mois d'une rare intensité.

Tu as traversé la quête de vérité du Scorpion, reconstruit avec le Taureau, pointé ta flèche vers l'horizon avec le Sagittaire.

Maintenant, le mouvement ralentit.

La Lune en Poissons te demande autre chose : **t'arrêter.**

Laisser décanter. Ne plus chercher, ne plus pousser, mais permettre à tout ce qui a été mis en mouvement **de se déposer en toi** comme des sédiments au fond d'une eau qui redevient claire.

Les Poissons, c'est l'océan. L'eau la plus vaste du zodiaque. Là où les frontières se dissolvent, là où l'on accède à ce que la raison ne peut pas saisir. Le signe de l'intuition, de la sensibilité et de la spiritualité vécue plutôt que comprise.

Tu peux sentir aujourd'hui **ce besoin de retrait, de silence, de douceur.**

Peut-être que les émotions sont plus proches de la surface.

Peut-être que des ressentis remontent sans explication, des images, des intuitions qui flottent comme des courants sous-marins.

Rien à corriger. C'est simplement le travail de **décantation** des Poissons.

Ce Dernier Quartier t'invite à **lâcher prise** sur ce que la tête a compris pour le remettre à quelque chose de plus grand. Ton mental a fait sa part.

Maintenant, c'est au tour de ton âme de prendre le relais.

Et parce que les Poissons sont aussi le signe du rêve, ce Dernier quartier t'invite à **t'autoriser à imaginer sans limite**, à laisser émerger ce qui vient lorsque tu retires le filtre du « possible » et de la raison.

Car chaque rêve nourri avec sincérité devient une fréquence à laquelle ton être commence naturellement à s'accorder.

Ce Dernier Quartier referme le cycle avec douceur, profondeur et expansion intérieure.

Demain, Vénus rejoindra Jupiter en Cancer dans une conjonction pleine de grâce. **L'espace que tu libères ce soir sera prêt à accueillir cette abondance du cœur.**

CHOISIS INTUITIVEMENT..

Tirage de ta Boussole Intérieure...

Devant toi, trois cartes. Trois portes. Trois invitations.

Tu n'as pas besoin de réfléchir pour choisir.
Ni besoin de comprendre pourquoi l'une t'attire plus que l'autre.

Lâche ton cerveau analytique et **fais confiance à ce que tu ressens** en les regardant...

Respire...

Regarde les trois symboles, prends ton temps...
Puis laisse ton intuition te guider vers celui qui t'appelle.



Tourne la page pour découvrir l'intention qu'elle porte...
Puis laisse-toi guider dans l'écriture.

Si plusieurs cartes t'appellent, fais confiance à celle que tu as vue en premier. **C'est ta boussole qui s'éveille.**



L'Océan - DISSOUDRE

L'Océan vient te rappeler que tout n'a pas vocation à être porté éternellement.

Certaines émotions, attentes, certains attachements ont déjà transmis leur enseignement. Tu peux maintenant les remettre au courant de la vie.

Ce qui est prêt à partir n'a pas besoin d'être retenu. L'eau sait transformer ce que tu lui confies.

Invitation à écrire

- Qu'est-ce qui demande à retourner à l'eau aujourd'hui ?
- Qu'es-tu prêt.e à relâcher avec confiance pour créer davantage d'espace en toi ?

L'Étoile - RÊVER

L'Étoile éclaire ce qui existe déjà dans ton horizon intérieur. Elle te rappelle que certains rêves ne sont pas là pour être raisonnables, mais pour t'ouvrir à une version plus vaste de toi-même.

Ne cherche pas encore le chemin.

Regarde simplement la direction vers laquelle ton âme pointe naturellement.

Invitation à écrire

- Si aucune limite n'existait, qu'appellerais-tu dans ta vie ?
- Quelle vision cherche à émerger à travers toi en ce moment ?



La Perle - NOURRIR

La Perle est née lentement, dans le secret des profondeurs. Elle te rappelle que ce qui a le plus de valeur demande parfois du temps, de la patience et de l'attention.

Quelque chose a grandi en toi durant ce cycle.

Même si cela paraît encore fragile ou discret, c'est déjà précieux.

Invitation à écrire

- Qu'est-ce qui est en train de prendre forme dans ta vie ou en toi ?
- Comment peux-tu l'honorer et le nourrir au cours des prochaines semaines ?

TON ÉCRITURE

Suis ton intuition, réponds à l'invitation de ta Carte...

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for the user to write their response to the tarot card.



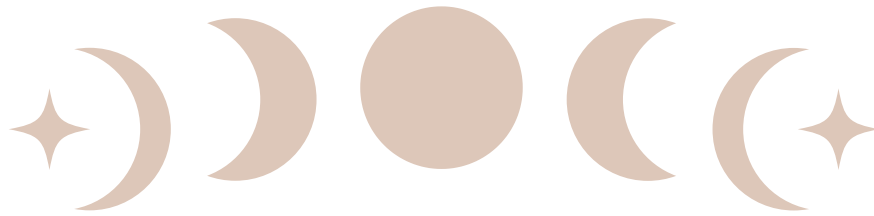
RÉPÈTE 3 FOIS

**Je me laisse porter
par la douceur de ce qui se termine
et la magie de ce qui commence.**

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

Prends le temps de pratiquer la Méditation de purification...

DU DERNIER QUARTIER À LA NOUVELLE LUNE



Mardi 9 au Dimanche 14 Juin 2026

LUNE EN BÉLIER

Mardi 9 Juin 2026

Le Dernier Quartier lunaire en Poissons, t'a guidé dans la douceur à dissoudre, lâcher puis rêver...

Et ce matin, la Lune rejoint le premier signe du Zodiaque, avec son élan dynamique et enflammé, le Bélier.

Peut-être que tu ressens cette étincelle, ce frémissement, cette envie de bouger à nouveau, de te remettre en mouvement...

Mais aujourd'hui, cette impulsion rencontre quelque chose de rare dans le ciel. **Vénus et Jupiter se réunissent en Cancer**, les deux planètes les plus bienveillantes du zodiaque, réunies dans le signe du cœur, des racines, de ce qui nourrit en profondeur.

C'est la conjonction **la plus douce et la plus riche** du mois. Et elle tombe pile au lendemain de ton grand lâcher-prise.

Ce qui veut dire que l'espace que tu as libéré hier est prêt à **recevoir**. Et c'est là, l'invitation de cette journée. Elle n'est pas dans l'effort, dans la conquête, dans le « je fonce tête baissée ».

L'élan du Bélier aujourd'hui, **c'est l'élan d'oser recevoir**. Oser accueillir ce qui vient vers toi, la douceur, la grâce, l'abondance, les signes, les ouvertures, sans te dire que tu ne le mérites pas, sans minimiser, sans te convaincre que c'est trop beau.

Tu as fait le travail. Tu as nettoyé, construit, pointé ta flèche, lâché la corde, dissous ce qui devait l'être. Et aujourd'hui le ciel te répond avec cette conjonction magnifique qui dit :
=> ce que tu as semé avec courage, la vie te le rend avec tendresse.

Laisse-toi porter par cette énergie. Sois attentif.ve aux synchronicités, aux rencontres, aux élans du cœur, aux opportunités qui se présentent sous des formes que tu n'attendais pas.

Vénus-Jupiter en Cancer ne fait pas de bruit, elle dépose ses cadeaux en douceur, comme on pose une couverture chaude sur les épaules de quelqu'un qu'on aime...

Pratique du jour - Dis OUI !

Tu n'as qu'une seule chose à faire aujourd'hui, cest de dire OUI à ce qui se présente, à ce qui te fait vibrer, aux surprises et aux imprévus.

Dis OUI MERCI aux compliments, aux invitations spontanées.

Embrasse la vibration du RECEVOIR et savoure !

LUNE EN BÉLIER

Mercredi 10 Juin 2026

La Lune continue sa **décroissance** en Bélier et ton énergie te demande de ralentir, même si le Bélier a cette envie naturelle de foncer. Ce n'est pas le moment de lancer, c'est le moment d'intégrer, de laisser les derniers jours se déposer en toi.

Et **Mercury en Cancer forme un carré à Saturne en Bélier** aujourd'hui. Les mots peuvent se bloquer, la communication se rigidifier, les pensées tourner en boucle sans trouver de sortie.

Ce que tu veux exprimer a du mal à se formuler clairement. Ce qui vient du cœur (Mercure en Cancer) se heurte à une exigence de structure et de maturité (Saturne en Bélier) qui freine l'élan.

Ce carré n'est pas un mur, **c'est un filtre**. Il te demande de ne pas parler pour parler, de ne pas décider sous la pression, mais de laisser les choses décanter encore un peu. Tout ce que tu n'arrives pas à formuler aujourd'hui trouvera ses mots plus tard, quand le filtre aura fait son travail de clarification...

C'est un jour pour être doux. ce avec toi-même, pour ne rien forcer, et pour honorer ce besoin de repos et de régénération que la fin du cycle lunaire te réclame...

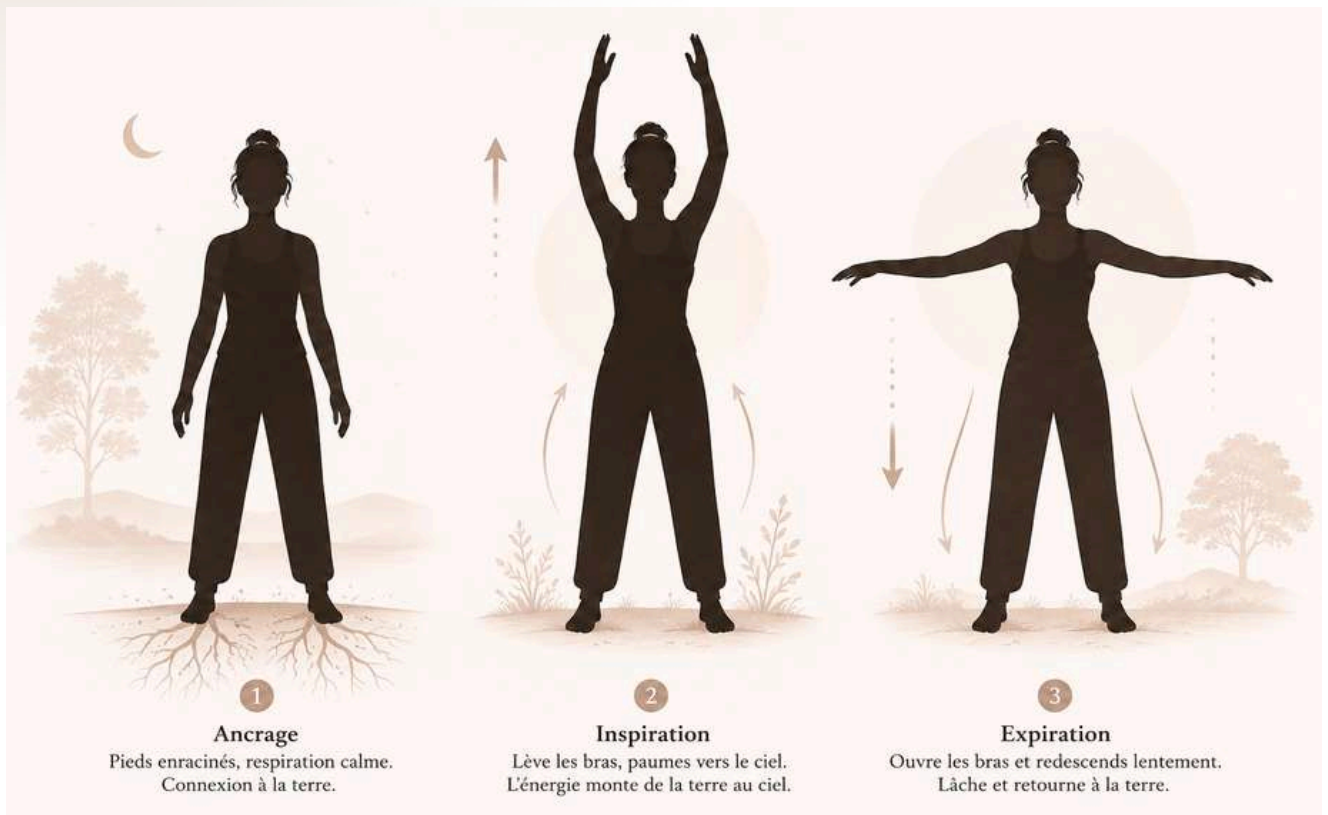
Ta pratique est en page suivante =>

Pratique du jour - L'arbre qui respire

Aujourd'hui, offre-toi 5 à 10 minutes d'un exercice de Qi Gong très simple que tu peux faire chez toi, pieds nus de préférence.

Tiens-toi debout, les pieds écartés à la largeur de tes épaules, les genoux très légèrement fléchis, le bassin détendu. Laisse tes bras pendre le long du corps.

Lis, pratique une fois puis ferme les yeux quand tu es à l'aise avec le mouvement.



Imagine que tes pieds s'enfoncent doucement dans la terre, comme des racines. Sens le sol qui te porte et te stabilise.

À l'inspiration, lève lentement tes bras devant toi, paumes vers le ciel, comme si tu puisais l'énergie de la terre et que tu la faisais monter à travers tout ton corps. Monte les bras jusqu'au-dessus de ta tête, dans un geste ample et lent.

À l'expiration, ouvre tes bras sur les côtés et laisse-les redescendre lentement, paumes vers le sol, comme si tu laissais retomber tout ce qui pèse, tout ce qui encombre, tout ce qui bloque. L'énergie qui ne te sert plus retourne à la terre.

Continue ce mouvement en boucle, lentement, au rythme de ton souffle.

L'inspiration qui monte, l'expiration qui relâche.

Tu es l'arbre : enraciné, stable, et pourtant en mouvement constant, en échange permanent avec le ciel et la terre.

Après quelques minutes, arrête le mouvement et reste debout, immobile, les mains posées sur ton ventre. Sens l'énergie qui circule. Le calme qui s'est installé.

La clarté qui revient quand le corps a fait le travail que le mental n'arrivait pas à faire.

LUNE EN BÉLIER → TAUREAU

Jeudi 11 Juin 2026

Le Dernier Croissant s'amincit en revenant chez le Taureau. Et ce retour a quelque chose de profondément symbolique parce que c'est ici que ce cycle lunaire a commencé, avec la Nouvelle Lune du 16 Mai, quand tu as labouré le terreau de ton Jardin intérieur et planté tes nouvelles graines...

Aujourd'hui, reviens dans ton Jardin. En dernier croissant, la lumière est douce, tamisée, et elle l'éclaire autrement. Certaines graines ont germé. D'autres ont pris des directions que tu n'avais pas prévues. Peut-être que des herbes indésirables ont poussé entre les plants, des vieilles habitudes qui se sont invitées, des doutes qui ont pris racine là où tu ne les attendais pas...

Le Taureau en toute fin de cycle ne demande pas de planter ni de construire. Il demande de revenir à la terre, de poser les mains dans le sol, de sentir ce qui est vivant et ce qui ne l'est plus. C'est un temps de **régénération**, de **silence**, de présence simple avec ce qui est.

Aujourd'hui, prends soin de ton corps, de tes sens, de ce qui te nourrit physiquement. Le Taureau te rappelle que la terre a besoin de repos entre deux semences pour rester fertile.

Pratique du jour - Nourrir les sens

Offre-toi un moment de plaisir sensoriel pur.

Quelque chose qui nourrit ton corps et tes sens sans rien demander à ta tête.

Un bain, une marche pieds nus dans l'herbe, un repas que tu prépares et savoures lentement, un massage, une musique que tu écoutes allongé.e les yeux fermés, un moment dans la nature...

Et pourquoi pas une heure complète sans aucun écran pour une belle détox digitale, un véritable retour à soi, à ton ancrage, une connexion à la nature, à la vie et à tes sens...

Le Taureau sait que le repos n'est pas du temps perdu.

C'est le temps où la terre se régénère pour la prochaine saison.



LUNE EN TAUREAU

Vendredi 12 Juin 2026

Aujourd'hui, le liseré de Lune s'amincit encore, vibrant toujours dans la Force tranquille du Taureau.

C'est le calme du Jardinier qui a fait son travail et qui s'assoit au bord de son jardin pour contempler ce qui pousse sans intervenir.

Pour ta pratique du jour, tu peux prendre un temps pour faire le point, le bilan de tout ce cycle lunaire, des 29 derniers jours...

Que tu aies pratiqué les Rituels principaux et quotidien du programme **CONNEXION Lunaire** avec la Nouvelle Lune en Taureau puis celle-ci, avec la Pleine Lune en Sagittaire, pose-toi et simplement regarde les intentions que tu as posées...

Tu peux les relire et :

Qu'est-ce qui a poussé, germé et que tu choisis de continuer à nourrir ?

Qu'est-ce qui n'a pas pris, et que tu acceptes de laisser retourner à la terre sans regret ?

Qu'est-ce que tu veux préparer dans ton sol pour le prochain cycle ?



LUNE EN TAUREAU → GÉMEAUX

Samedi 13 Juin 2026

L'énergie bascule aujourd'hui.

La Lune quitte la terre du Taureau pour l'air des Gémeaux, et **Vénus entre en Lion avec panache.**

Après deux jours de repos, de silence, de contemplation, quelque chose se rallume doucement. L'air circule, les idées reviennent, la curiosité se réveille.

Vénus en Lion, c'est l'amour qui s'exprime avec chaleur, avec générosité, avec éclat. C'est le cœur qui ose se montrer, qui ose briller, qui refuse de se faire petit. Et la Lune en Gémeaux ajoute cette envie de communiquer, d'échanger, de partager ce qui vit en toi, avec les tiens...

En ce Samedi, **commence par faire circuler l'air et ton énergie vitale dans toutes tes cellules (5 à 7 minutes) :**

Debout, pieds écartés largeur des épaules.

Regarde en face de toi dans une posture droite, digne, les pieds bien ancrés dans le sol, au point que tu sens tes orteils qui s'y accrochent.

Pose tes mains sur ton diaphragme, ton plexus solaire.

Inspire par le nez en levant légèrement le menton au ciel et en ouvrant la cage thoracique sur 4 temps...

Expire par la bouche en relaxant les épaules sur 7 temps.

Tu peux continuer en déposant un sourire sur ton visage et en fermant les yeux... Accueille la gratitude, la légèreté, l'air de la liberté en toi...

Prends 5 à 7 minutes pour continuer...

Puis reviens à une respiration naturelle et prends une petite minute pour ressentir ce qu'il se passe en toi après la pratique.

Note ton ressenti :



LUNE EN GÉMEAUX

Dimanche 14 Juin 2026

Le cycle lunaire touche à sa fin, la Nouvelle Lune en Gémeaux arrive demain. Et cette dernière journée est comme une respiration avant le nouveau départ : légère, lumineuse, ouverte.

Comment tu te sens ce matin ? (dans ton corps, dans ta tête, dans ton énergie, après tout ce que tu as traversé ces 2 premières semaines de Juin)

Si tu devais résumer ce cycle lunaire, que t'a-t-il appris, révélé, fait vivre ?

Quel est le mot, l'énergie, LA ressource que tu emportes pour le prochain cycle ?

Pratique la Respiration de la Gratitude (5 minutes)

Pour finir, assieds-toi. Pose les mains sur le cœur.

Inspire par le nez en levant légèrement le menton au ciel sur 4 temps.
Expire par la bouche en abaissant les épaules sur 8 temps.

À chaque inspiration, laisse monter un sourire.
Et à chaque expire, dans ton souffle laisse échapper un "merci".

Répète pendant 5 minutes.

Bon Dimanche !



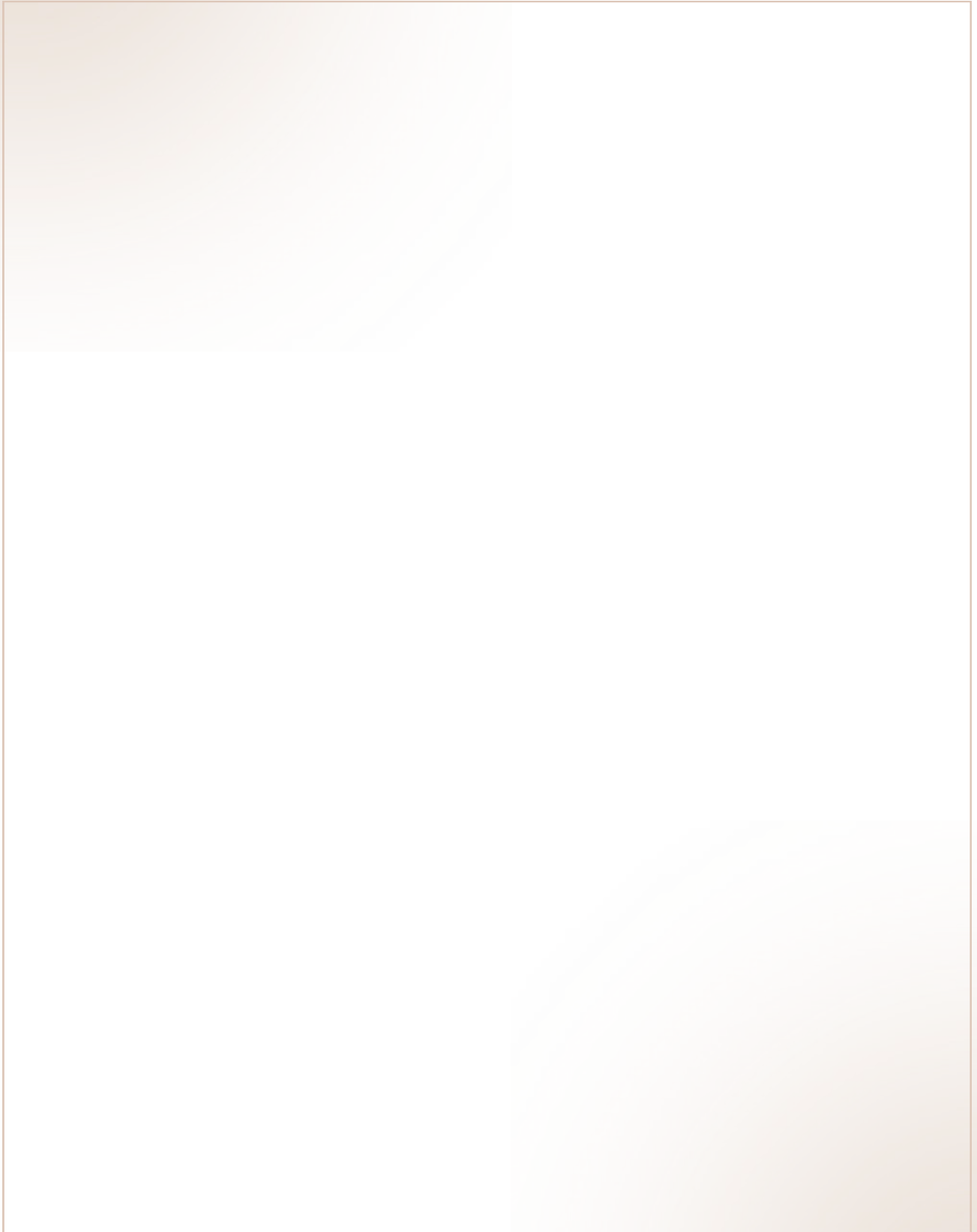


POUR CLÔTURER CE CYCLE, RÉPÈTE 3 FOIS

Je vibre la fréquence
de mon Expansion
et j'accueille avec gratitude
tout ce qui grandit en moi.

Si tu le souhaites, à la page suivante, écris tout ce que tu ressens
aujourd'hui, alors que tu clôture ce grand cycle lunaire...

ÉCRITURE INTUITIVE



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 visible in the foreground, reflecting the light from the moon.

PROCHAIN CYCLE

NOUVELLE LUNE

GÉMEAUX



PHASE ASCENDANTE

Du 15 au 29 Juin 2026

La **Nouvelle Lune en Gémeaux du 15 Juin** ouvre un tout nouveau chapitre, et quel chapitre...

L'air des Gémeaux souffle un vent frais de curiosité, d'échanges, de nouvelles connexions. C'est le signe de l'intelligence vive, de la communication, de celui qui ose poser les questions que personne ne pose.

Et après deux semaines de profondeur, de lâcher-prise et d'expansion intérieure, cette énergie arrive comme une bouffée d'oxygène pour remettre tes idées en circulation.

Mais ce cycle ne sera pas un long fleuve tranquille, loin de là...

Quelques jours après la Nouvelle Lune, **Chiron entre en Taureau** le 19 Juin. C'est un événement majeur.

Le guérisseur blessé quitte le Bélier après des années de travail sur la blessure d'incarnation et ouvre un tout nouveau cycle de guérison, cette fois autour de **la valeur, de l'estime de soi, du rapport au corps et à l'abondance.**

Un passage de seuil qui va résonner profondément.

Le 21 Juin, c'est le **Solstice d'été.**

Le jour le plus long de l'année, le moment où la lumière atteint son apogée.

Le **Soleil entre en Cancer** et rejoint Jupiter et Mercure déjà sur place.

Le cœur, les racines, la famille intérieure, tout prend de l'ampleur.

Et le mois se termine en crescendo.

Mercury rétrograde en Cancer à partir du 29 Juin, invitant à revisiter les conversations du cœur, les mémoires émotionnelles, ce qui n'a pas été dit ou entendu.

Le même jour, la **Pleine Lune en Capricorne** vient illuminer l'axe de la responsabilité et de la maturité.

Et cerise sur le gâteau, **Jupiter quitte le Cancer pour entrer en Lion** le 30 Juin, un tournant planétaire qui déplace l'énergie d'expansion du cœur intime vers l'expression flamboyante, la créativité et le leadership.

Autant dire que ce mois de Juin ne ralentit à aucun moment...

Et tout ce que tu as activé, clarifié, libéré pendant cette **CONNEXION Lunaire** avec la Pleine Lune Bleue en Sagittaire va devenir le socle de tout ce qui se déploie à partir de maintenant.

Ta Boussole est active.

La suite promet d'être lumineuse...

On se retrouve dans les prochaines guidances et nos rituels SERENITY...

Prends bien soin de toi

Namaste





**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

