

## Pour bien commencer l'année



Pour bien commencer l'année

Pleine Lune du 3 janvier 2026

Pour bien commencer l'année

Le 3 janvier 2026, nous ouvrirons la nouvelle année sous la lumière d'une **pleine lune puissante et symbolique**.

La **pleine lune** de janvier est souvent associée à un temps de **bilan**, de **clarification** et de **réalignement**.

Elle éclaire ce qui a été vécu, traversé, transformé... et met en lumière ce qui demande à être ajusté pour avancer plus librement.

Samedi ce sera une super lune,

lune dite du loup (car très souvent en hiver dans certaines régions on entendait les loups hurler)

Je vous en parlerai plus en détail lors de l'atelier,

Je vous partagerai les énergies du moment avec cette pleine lune...

En tous cas

C'est une **lune d'hiver**, une lune **intérieure**.

Elle nous invite à :

- Ralentir après l'agitation des fêtes
- Ecouter ce qui est encore sensible, fragile ou non digéré
- Faire le tri entre ce que nous souhaitons vraiment nourrir en 2026... et ce que nous pouvons enfin laisser derrière nous

Sous cette pleine lune, les émotions peuvent être plus présentes, plus intenses.

Non pas pour nous submerger, mais pour nous **guider**.

Elles deviennent des messagères précieuses pour poser des intentions justes, incarnées, alignées avec le cœur et le corps.

Ce rituel Moon Flow,

c'est un espace pour :

- Déposer l'année écoulée
- Libérer les tensions physiques et émotionnelles par le mouvement, avec le FlowNergy®
- Revenir au corps, au souffle, aux ressentis
- Poser des intentions claires pour l'année qui commence

**Un rituel doux et profond**, mêlant **mouvement conscient**, **connexion lunaire**, **présence au corps** et **écoute intérieure**, pour démarrer 2026 avec plus de **clarté**, de **fluidité** et de **stabilité intérieure**.

**Premier Moon Flow de l'année : 3 janvier 2026**

Une invitation à honorer nos rythmes, notre sensibilité et notre puissance personnelle.

Et si nous commencions cette nouvelle année autrement...

sous la lumière de cette super lune ?

Et dans un espace très cocooning

Je vous donne RDV Samedi 3 janvier

De 18h à 20h

Au 12 rue C. Bacqué à L'Isle-Jourdain

Pour ce doux moment de partage

Nombre de places limitées !

Réservez vite

Venez me voir en MP