

## Les Murmures de l'Atelier – Novembre 2025



### Le murmure du mois

🕯️ Ambiance de novembre • mémoire & intérieurité 🕯️

🍁 Bonjour,

Novembre nous invite à rentrer davantage à l'intérieur, comme la nature qui ralentit. C'est aussi un mois de mémoire : la Toussaint, les jours du souvenir, le 11 novembre... autant de repères qui rappellent ceux qui ne sont plus là. Beaucoup ressentent cette période comme triste, mais elle peut devenir une invitation à se recentrer et à honorer ce que la vie continue de nous offrir.

Prenez soin de vous et laissez ce mois vous ramener en douceur vers l'essentiel.

Muriel ✨



### Comprendre ce qui se passe

Novembre marque un passage : la lumière baisse, le froid s'installe, et notre corps se met lui aussi en mode « repos ». C'est une période où le système immunitaire et les émotions sont plus sensibles.

En ralentissant, en mangeant plus chaud et en s'accordant des moments calmes, on accompagne ce mouvement naturel plutôt que de le subir.



## À emporter avec vous : Le nombril, centre d'énergie

On s'occupe rarement de son corps autrement que lorsqu'il souffre. Pourtant, il est notre premier allié.

Dans de nombreuses traditions, le nombril est considéré comme un centre vital.

- 👉 En prendre soin, par exemple avec un massage doux à l'huile tiède, nourrit l'énergie de tout le corps.
- 👉 Poser une main devant lui dans une situation chargée, c'est aussi dresser une barrière protectrice, simple et efficace.



## L'éclairage du mois : La gratitude corporelle

« Remercier son corps, c'est lui rappeler qu'il est vivant, pas parfait. »

En novembre, cultiver cette gratitude devient un vrai ancrage intérieur : reconnaître ce qui tient bon en nous, c'est déjà remettre du mouvement et de la lumière dans nos journées.



## Le coin de Plumette

Plumette trouve novembre un peu trop gris. Elle a décidé de se blottir dans un plaid et d'observer le monde depuis sa cachette.

« C'est en se reposant qu'on retrouve son énergie », dit-elle, et elle ne compte pas bouger avant qu'on lui apporte une petite friandise en hommage à son grand art de la sieste.



Atel  
des Al

★ **Plumette** est la mascotte feutrée de l'Atelier. Présence discrète et complice, elle glisse dans chaque lettre un souffle de douceur. Et si elle porte ce nom, c'est parce que les *plumes* symbolisent soutien, protection et clins d'œil de l'invisible.



## Et ces plumes, alors ? : Plume grise

La plume grise symbolise la transition et l'équilibre. Elle accompagne les passages et nous rappelle qu'entre l'ombre et la lumière, il existe un chemin de nuance, où l'on peut se recentrer avec douceur.



## Focus du mois – Harmonisation énergétique

Novembre appelle davantage de douceur et d'ancrage. L'harmonisation aide à apaiser le système nerveux, clarifier l'émotionnel et retrouver une respiration plus ample.



En présentiel à Toulon ou à distance – **45 minutes – 50 €**



Cadeau de novembre : **tirage d'un oracle “souvenirs et transmissions”** (en écho à la Toussaint), offert en fin de séance — *offre valable uniquement pour les rendez-vous de novembre.*



En savoir plus sur l'harmonisation énergétique

 **Nouveauté : les Carnets de l'Atelier**  
Chaque mois, un article pour prolonger le thème du moment.

→ [Lire le billet de novembre](#)



## Pourquoi l'Atelier des Âmes ?

L'Atelier des Âmes est un espace d'écoute et d'équilibre — pour harmoniser ce qui est dispersé, revenir à soi, et prendre soin de toutes les dimensions de l'être.

- 📍 Présentiel à Toulon — 🌐 À distance
- ❤️ [atelierdesames.fr](http://atelierdesames.fr) — ✉ [contact@atelierdesames.fr](mailto:contact@atelierdesames.fr)

## À propos de cette lettre

Cette mini-newsletter est volontairement sobre. Une lettre chuchotée, presque feutrée : peu d'images, un souffle discret. Elle se veut comme une bulle de douceur et de clarté, reçue chaque mois sans bruit inutile, et proposant une offre assortie d'un petit cadeau (valable pour les rendez-vous du mois) — une façon d'ajouter un geste concret à ce rendez-vous de sérénité.

Cette lettre vous plaît ? 

- Partagez-la à quelqu'un qui en aurait besoin.
- Ou inscrivez-vous ici : [Les Murmures de l'Atelier](#)

## Atelier des Âmes

83000 Toulon  
France



You receive this email because you are registered to the newsletter of the Atelier des Âmes. To unsubscribe, click here :

[Unsubscribe](#)

