

Les Murmures de l'Atelier – Octobre 2025



Le murmure du mois

Ambiance d'automne • douceur & protection

Bonjour,

Octobre est un mois de transformation. Les jours raccourcissent, la lumière change et l'on ressent davantage le besoin de ralentir, de se protéger, comme de rentrer dans un cocon. C'est aussi une invitation à savourer ce qui circule bien en soi, ces petits instants de mieux-être que l'on oublie parfois d'écouter.



Comprendre ce qui se passe

Notre cerveau repère surtout ce qui dérange : douleurs, tracas, inconforts. Quand le calme revient, il devient presque invisible. C'est normal : l'esprit est programmé pour détecter la menace plus que la paix. Le savoir aide déjà à valoriser le mieux-être retrouvé.



À emporter : petit rituel d'attraction positive

Chaque soir, notez (ou repensez à) une chose qui s'est allégée dans votre journée : un souffle plus calme, un sourire, une tension apaisée. Remerciez intérieurement. Geste minuscule... effet cumulatif : la légèreté revient.



L'éclairage du mois : le caillou dans la chaussure

Quand un caillou gêne, on le sent à chaque pas. Une fois retiré, on oublie vite le confort retrouvé. C'est pareil pour les séances : on remarque la douleur, rarement son absence — et pourtant, c'est dans ce silence que réside la magie.



Octobre Rose 🌸

Ce mois est aussi une invitation à la vigilance et à la solidarité. Prenons soin de nous, rappelons-nous l'importance des dépistages et envoyons un mot de soutien à toutes celles qui se battent ou ont traversé l'épreuve du cancer du sein.

La douceur, l'attention et le soin de soi restent nos meilleurs alliés.



Le coin de Plumette

Plumette adore Halloween et ses citrouilles malicieuses. Mais elle sait que ce n'est pas qu'une fête de bonbons.

« Quand les portes s'ouvrent, il vaut mieux garder sa lumière bien allumée », dit-elle sous son chapeau pointu.

La photo prise, elle file allumer sa bougie protectrice.



⭐ **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 noire

La plume noire symbolise la protection et la force intérieure. Comme un bouclier doux, elle rappelle qu'en octobre, vous pouvez avancer sereinement même dans l'ombre.



Focus du mois – Nettoyage énergétique des lieux

Octobre est un moment où l'on ressent parfois plus de lourdeur dans les espaces. Un nettoyage énergétique allège l'ambiance, dissipe les traces de fatigue ou de tensions, et aide le lieu à retrouver clarté et sérénité.



Intervention à distance après échange – **devis selon configuration**

🎁 Cadeau d'octobre : **-10 %** sur tout nettoyage énergétique des lieux effectué durant octobre (offre valable uniquement pour les rendez-vous d'octobre).

👉 En savoir plus



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 —



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.

Atelier des Âmes

83000 Toulon

France

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



[Unsubscribe](#)

SENT BY
mailer