





Les Murmures de l'Atelier – Décembre 2025



Le murmure du mois

  Ambiance des fêtes • lumière & douceur  

Bonjour 

Décembre, ce sont les lumières qui se rallument, les retrouvailles qui réchauffent, mais parfois aussi la fatigue de fin d'année, la solitude plus sensible, les tensions qui s'invitent ou l'envie de s'écarter un peu du tumulte.

C'est un mois contrasté où peuvent cohabiter joie, nostalgie, apaisement, agitation... et tout cela est normal.

Trouver sa lumière intérieure, c'est accueillir ces contrastes sans se juger, et choisir de rallumer, à son rythme, la petite flamme qui fait du bien.

Je vous souhaite un beau mois de décembre,
avec toute ma douceur,
Muriel



Comprendre ce qui se passe

Décembre concentre beaucoup d'enjeux émotionnels : fatigue accumulée, rythme soutenu, pression des fêtes, souvenirs qui remontent, solitude plus visible...

Notre système nerveux n'aime pas les contrastes extrêmes : passer d'un quotidien chargé à une période d'obligations sociales peut créer ce sentiment de surcharge, même lorsqu'on "devrait" être joyeux.

Comprendre cela permet de relâcher une pression inutile : ce n'est pas vous qui êtes "trop sensible" ou "pas à la hauteur". C'est simplement que cette période est exigeante pour le corps comme pour l'esprit. Accueillir ce ressenti avec bienveillance, c'est déjà alléger une partie du poids.

À emporter avec vous

Voici un petit exercice tout simple, à faire par vous-même quand vous en ressentez le besoin :

1. Mettez-vous quelques instants au calme et prenez quelques respirations tranquilles.
2. Imaginez une bulle souple autour de vous. Elle ne vous enferme pas : elle dessine simplement votre espace intérieur.
3. Donnez-lui une couleur qui vous apaise aujourd'hui (sauge, doré, rose poudré, bleu...).
4. Laissez cette bulle représenter votre zone de calme : ce qui vous nourrit peut y entrer, ce qui vous pèse reste à l'extérieur.
5. Restez quelques secondes dans cette sensation avant de reprendre le fil de votre journée.

Même si vous êtes seul(e), ce petit rituel peut vous aider à vous recentrer et à déposer un peu de ce qui était trop.

L'éclairage du mois

Le solstice d'hiver est le grand pivot de décembre : la nuit la plus longue... puis, dès le lendemain, quelques minutes de lumière en plus.

Symboliquement, cette période nous rappelle que le ralentissement n'est pas une faiblesse mais un mouvement naturel : la nature se met au repos avant de retrouver son élan.

Si vous avez traversé récemment une période plus sombre ou plus dense, décembre peut être une invitation à reprendre doucement votre souffle, à rallumer une petite étincelle de joie, à laisser revenir la clarté sans vous brusquer. Même une lueur minuscule suffit parfois pour guider la suite du chemin.

Le coin de Plumette

Plumette, notre petite mascotte, adore les guirlandes de Noël.
Ce mois-ci, elle chuchote :

« Tu n'es pas obligé(e) de briller pour tout le monde. Parfois, une petite lueur suffit... même si elle n'éclaire que ton propre cœur. »

Et hop, elle file se cacher sous le sapin, persuadée que les boules sont de nouveaux jouets.



✨ **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 dorée ✨

La plume dorée est associée au retour de la lumière dans les périodes sombres. Elle symbolise la clarté intérieure, la chaleur qui revient doucement, et la petite étincelle que l'on protège contre le vent.

C'est une invitation à reconnaître votre propre lumière — même discrète, même fragile — et à lui faire une place.

📖 Focus du mois – Protection énergétique ciblée (à distance)


Décembre peut faire remonter beaucoup d'émotions : réunions familiales, rythme soutenu, solitude plus sensible, surcharge intérieure...


La protection énergétique ciblée à distance est différente du petit rituel de la bulle

proposé plus haut : le rituel est un exercice simple que vous pouvez pratiquer seul(e), au quotidien, pour vous recentrer.

L'accompagnement ciblé, lui, est un travail plus structuré et personnalisé, réalisé pour vous, à distance, à partir de votre intention et de ce que vous traversez en ce moment. Il ne se substitue pas à vos ressources : il vient les soutenir et vous aider à préserver un espace intérieur paisible, surtout dans les périodes émotionnellement denses.

 À distance – protection énergétique ciblée

 Cadeau de décembre : tarif exceptionnel : **25 € au lieu de 30 €** (offre valable uniquement pour les rendez-vous de décembre).

 En savoir plus sur la protection énergétique ciblée



Idées cadeaux de Noël – Atelier des ÂMES

Envie d'un présent qui a du sens ?

En décembre, les amulettes et fioles de l'Atelier des Âmes se glissent joliment sous le sapin. Chaque création est unique, préparée avec soin, et porte une intention douce : protection, apaisement, énergie, gratitude...

Ces petits talismans poétiques sont des cadeaux différents, qui touchent le cœur et accompagnent au quotidien.

Ils sont disponibles à l'unité et les fioles sont présentées avec leur carte explicative.



✨ Amulettes & Fioles enchantées ✨

💜 Les amulettes – 10 €

De petites cartes porte-bonheur, accompagnées d'un charme discret (plume, cœur, lune...) et d'une intention particulière.

👉 *Offre spéciale fêtes* : pour **3 amulettes achetées**, une **mini fiole enchantée offerte** (dans la limite des stocks disponibles).

🌿 Les fioles enchantées – 50 €

Cinq intentions universelles, pensées pour les fêtes :

• Santé 🌿 • Bonheur 🌸 • Protection 🛡️ • Amour ❤️ • Abondance ✨

👉 *Spécial décembre* : chaque fiole reçoit en plus une **dose de Chance** ✨ pour accompagner la nouvelle année.

💎 La fiole ultra personnalisée – 100 €

Une création unique, conçue spécialement pour vous ou pour la personne à qui vous l'offrez. À partir d'un court échange ou de quelques mots partagés,

je choisis les éléments et l'énergie qui correspondent à votre intention profonde.

Amulette de douceur intérieure



Ce n'est pas grave d'être
sensible, c'est ce qui arrive
quand on a de la magie
dans le cœur.

Commandes à passer de préférence avant le 15 décembre pour être sûr(e) d'avoir vos cadeaux à temps.

Retrait au cabinet conseillé.

Envois possibles mais occasionnels (frais en sus, sans garantie sur les délais en période de fêtes).

Note : Chaque création est réalisée à la main et préparée avec soin. *Les photos sont non contractuelles* : chaque fiole et chaque amulette est unique, avec ses propres détails et finitions.



Pour commander : contact@atelierdesames.fr



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](https://www.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.
- Ou inscrivez-vous ici : [Les Murmures de l'Atelier](#)

Atelier des Âmes

83000 Toulon

France



Vous recevez cet email car vous vous êtes inscrit(e) à la newsletter de l'Atelier des Âmes. Pour vous désabonner, cliquez ici :

[Unsubscribe](#)

