



Les Murmures de l'Atelier – Janvier 2026



Le murmure du mois

 Ambiance d'hiver • calme & renaissance 

✨ Bonjour et très belle année 2026 !

Qu'elle vous apporte lumière, équilibre et douceur, même dans les journées les plus grises.

Janvier ouvre une page blanche. Après l'agitation des fêtes, l'hiver invite au ralentissement. Les jours sont courts, parfois gris, et l'humeur peut s'alourdir (le fameux Blue Monday...). Mais c'est aussi un moment précieux pour se réaligner : transformer sa maison en cocon protecteur, se créer des bulles de lumière et de chaleur, et décider quels petits pas guideront la nouvelle année.

Je vous souhaite un mois de janvier doux, calme et lumineux.

Bien chaleureusement,

Muriel

P.S. Avant de tourner la page de 2025, j'aimerais adresser une pensée douce à ma famille, profondément éprouvée ces derniers mois.

Parents, époux, fratrie, cousins... nous avons dû dire au revoir à des êtres aimés.

Que 2026 nous permette, doucement, de refermer cette page douloureuse et d'accueillir à nouveau la lumière.



Comprendre ce qui se passe

Notre organisme réagit fortement au manque de lumière : moral en baisse, fatigue accrue, rythme ralenti. Ce n'est pas de la paresse, mais un ajustement biologique. Savoir cela aide à ne plus se juger et à chercher des ressources simples : exposer son visage à la lumière du jour, pratiquer la luminothérapie, allumer des bougies ou des lampes chaleureuses pour nourrir l'énergie intérieure.

Une idée douce à essayer : un coin-cocon lumineux

Je vous propose un geste tout simple pour faire de votre maison un refuge lumineux, un endroit où vous pourrez vous poser chaque jour, quelques instants.

Choisissez un coin de votre maison et faites-en votre cocon protecteur.

👉 Placez-y une source de lumière douce (bougie, lampe chaude ou lampe de luminothérapie).

👉 Ajoutez un plaid, un coussin, un objet symbolique.

👉 Engagez-vous à y passer quelques minutes chaque jour, juste pour respirer, vous recentrer et nourrir votre énergie.

L'éclairage du mois

Le nouvel an n'est pas une course à de grandes résolutions. C'est l'art de poser des intentions claires, réalistes, qui soutiennent l'équilibre. Un petit pas chaque jour est souvent plus transformateur qu'un grand changement vite abandonné. Janvier nous rappelle que renaître, c'est avancer doucement, avec cohérence.

Pour commencer, vous pouvez choisir une seule intention douce pour janvier : respirer un peu plus consciemment, ralentir certains gestes, remettre de la lumière chez vous, ou simplement vous accorder plus de patience. Un petit pas suffit pour transformer toute une atmosphère intérieure.

Le coin de Plumette

✨ **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.

Plumette a décidé que sa petite maison est le meilleur refuge contre le froid. Elle y range ses trésors et se poste fièrement devant la porte :
« Ici, rien ne peut troubler ma paix », dit-elle, moustaches frémissantes.



Et ces plumes, alors ? : Plume blanche


La plume blanche symbolise la clarté et le renouveau. Comme un souffle de neige pure, elle rappelle qu'en janvier, chaque instant peut devenir un début lumineux, simple et rassurant.


Le focus du mois – Libération des addictions douces




Janvier est le mois des bonnes résolutions... mais aussi des découragements rapides.


L'accompagnement « Libération des addictions douces » vous aide à relâcher certaines habitudes tenaces (tabac, sucre, grignotage, écrans...), en douceur et sans pression. Un pas après l'autre, vous retrouvez liberté et légèreté.


 En présentiel à Toulon – ou à distance


 Durée : 45 minutes

 Tarif : 50 €

 Forfait 3 séances : 135 €

 Bonus de janvier : en fin de séance, je vous offrirai un **tirage d'intentions pour 2026**.

 Il ne s'agit pas de prédictions, mais d'un petit mot ou message symbolique pour vous accompagner dans vos pas de la nouvelle année. Comme une graine à emporter — *offre valable uniquement pour les rendez-vous de janvier*.

 En savoir plus

À vos agendas – Salon du bien-être au Palais Neptune à Toulon

Je serai présente au Salon du bien-être et des médecines douces de Toulon les 31 janvier et 1er février 2026.

Vous pourrez découvrir l'univers de l'Atelier des Âmes, poser vos questions ou juste me faire coucou, tout simplement. 😊

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.
- 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](#)

