

Les Murmures de l'Atelier – Février 2026



Le murmure du mois

 Ambiance de février • chaleur intérieure & liens 

 Bonjour,

Février met les projecteurs sur l'amour, avec ses bouquets et ses attentions. Pour certains, c'est une fête joyeuse qui rappelle la chaleur d'un lien. Pour d'autres, au contraire, ce mois accentue la solitude ou les manques.

Quelle que soit votre situation, il existe une même clé : retrouver une douceur intérieure. L'amour commence par la manière dont on se parle et dont on se soutient soi-même. Quand on nourrit cette chaleur intime, elle éclaire aussi nos relations — présentes ou à venir.

Je vous souhaite un mois de février tendre, lumineux et réconfortant.
Bien chaleureusement,
Muriel

PS : Ce week-end, j'étais présente au Salon du Bien-être de Toulon. De belles rencontres !



Comprendre ce qui se passe

Quand l'hiver s'installe, ce n'est pas seulement l'énergie qui diminue : c'est surtout le système nerveux qui se met en vigilance.

Le manque de lumière, le froid, le ralentissement des rythmes extérieurs envoient au corps un message implicite : "reste sur tes gardes".

Résultat : le mental rumine davantage, les émotions prennent plus de place, et le besoin de réconfort devient plus fort.

Ce n'est ni une faiblesse, ni un manque de volonté.

C'est une réaction naturelle du corps, qui cherche à retrouver sécurité et chaleur.

Bonne nouvelle : le corps sait aussi revenir à l'apaisement... à condition qu'on lui parle dans son langage.

À emporter avec vous

Puisque le corps et le système nerveux sont en première ligne en hiver, je vous propose un geste simple pour leur envoyer un message de sécurité et de détente.

Le point d'acupression « Bonne humeur »

- Où se trouve-t-il ?

Placez vos doigts au creux de votre nuque, juste sous l'os occipital : vous sentirez deux petites fossettes de chaque côté.

- Comment faire ?

Posez doucement vos pouces dans ces creux, exercez une pression légère et régulière pendant 1 à 2 minutes, en respirant lentement.

- À quoi cela sert-il ?

Ce geste aide à relâcher les tensions, apaise le mental et soutient un retour progressif à l'équilibre.

Vous pouvez en faire un mini-rituel :

le matin pour démarrer plus léger, ou le soir pour apaiser les ruminations avant de dormir.

L'éclairage du mois

Février est souvent vécu comme un mois à traverser, un peu trop long, un peu trop froid, comme un entre-deux avant le retour du mouvement.

Pourtant, dans les rythmes naturels, février n'est pas fait pour repartir. Il est fait pour se reconstituer.

C'est un temps où l'on garde la chaleur, où l'on économise l'énergie, où l'on nourrit l'intérieur — comme on entretient une braise avant de rallumer le feu.

En respectant ce tempo, on ne stagne pas : on prépare simplement le terrain du renouveau à venir.

Le coin de Plumette

Plumette s'est installée devant une boîte de chocolats... pour mieux en surveiller le contenu, sans interrompre sa sieste bienvenue.



✨ **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 rose

La plume rose évoque la douceur qui soutient sans presser.

Elle rappelle que prendre soin de soi, ralentir, s'envelopper de bienveillance fait pleinement partie des forces tranquilles de l'hiver.

🌿 Le focus du mois — Se reposer en profondeur

La fin de l'hiver peut solliciter fortement le corps et les émotions.

Fatigue intérieure, surcharge mentale, besoin de ralentir davantage : autant de signaux que le système cherche à retrouver un équilibre.

Les séances de rééquilibrage énergétique offrent un espace calme pour relâcher les tensions, soutenir le système nerveux et accompagner ce temps de reconstitution en douceur.

💕 En présentiel à Toulon ou à distance

 Durée : 45 minutes —  Tarif : 50 €

 Bonus du mois : Pour toute séance réalisée en février, je vous propose un temps de guidance douce avec 3 questions posées au pendule, pour éclairer une situation ou confirmer un ressenti, en toute simplicité.

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](#)

