

Les Murmures de l'Atelier – Avril 2026



Le murmure du mois

Ambiance d'avril • réajustement & lumière douce

Bonjour,

Avril apporte plus de lumière, des matins plus clairs... et pourtant, il n'est pas rare de se sentir moins énergique qu'on ne l'imaginait.

Comme si le corps ne suivait pas tout à fait l'enthousiasme du calendrier. Et parfois, cela peut être déroutant.

C'est souvent à ce moment-là que l'on se juge : "Je devrais avoir plus d'élan." Mais le vivant ne se met pas à jour en une nuit. Le printemps se réinstalle progressivement — et nous aussi.

Je vous souhaite un mois d'avril doux et ajusté, avec juste ce qu'il faut de mouvement... et juste ce qu'il faut de repos.

Bien chaleureusement,

Muriel

• • •

Comprendre ce qui se passe

Le changement d'heure paraît minuscule sur l'horloge... mais il peut être réel pour le corps.

Notre rythme interne — sommeil, énergie, vigilance — fonctionne comme un métronome biologique.

Quand l'heure avance, ce métronome met parfois plusieurs jours à se recalibrer.

On peut alors ressentir un sommeil plus léger ou décalé, une énergie fluctuante, une concentration moins stable, une légère irritabilité.

Ce n'est pas une question de volonté. C'est un ajustement.

Si vous vous sentez "entre deux", il est possible que votre organisme soit simplement en train de trouver son nouveau tempo.

À emporter avec vous

Le point d'apaisement du soir

Rien de compliqué. Juste un petit ajustement, qui peut déjà faire une différence.

Sur la face interne du poignet, au centre, à environ deux largeurs de doigts sous le pli, se trouve une zone souvent associée à l'apaisement.

Avec le pouce de l'autre main, exercez une pression douce et maintenue pendant 1 à 2 minutes.

Respirez tranquillement.

Ce geste simple peut aider à relâcher les tensions et à accompagner le corps vers plus de calme.

À tester simplement, sans chercher à bien faire.

L'éclairage du mois

Fatigue : biologique, mentale... ou plus diffuse ?

En avril, la fatigue n'a pas toujours la même origine.

Fatigue biologique : elle se sent dans le corps et s'améliore souvent avec le repos.

Fatigue mentale : le corps n'est pas forcément épuisé, mais le mental continue de tourner.

Fatigue plus diffuse : sensation de dispersion, d'énergie instable, difficulté à se sentir "centré(e)".

Tout peut se mélanger.

Mais identifier ce qui domine change déjà la manière de se soutenir.

Le coin de Plumette

Plumette s'étire longuement au lever du soleil.

Pattes avant loin devant, dos qui se déroule.

Elle ne démarre pas d'un coup.

Elle réhabite doucement son corps avant de bouger.

Le printemps aussi commence ainsi.



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.

Le focus du mois — Réajustement de printemps

Le printemps donne envie d'avancer... mais l'équilibre se prépare.

Quand tout se remet en mouvement, il est parfois utile d'être accompagné(e).

Les séances de rééquilibrage énergétique peuvent accompagner ce moment de transition pour :

- relâcher les tensions accumulées
- soutenir le système nerveux
- harmoniser l'énergie quand elle se remet en mouvement

En présentiel à Toulon ou à distance

Durée : 45 minutes — Tarif : 50 €

Bonus du mois : Pour toute séance réalisée en avril, je vous propose un tirage d'un petit oracle offert, 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).

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](#)

