


20 avril -

18 mai



La Lune Rose



Cette Lune est ainsi nommée car c'est à cette période que fleurissent les phlox, couvrant nos prairies d'une vague rose.

Le Printemps est officiellement là ! La sève coule à flots dans les arbres leur rendant toute leur vigueur. Inspirez-vous de la nature pour retrouver cette vigueur.\*

C'est le moment pour porter votre attention sur votre santé, quitte à modifier votre régime alimentaire ou mettre en place une nouvelle routine sportive et énergétique.

# LA NOUVELLE LUNE

Le cycle lunaire commence par la Nouvelle Lune (ou la Lune noire).

C'est la phase Lunaire pendant laquelle la Lune n'est pas visible dans le ciel car sa face visible n'est pas illuminée par le Soleil.

On l'associe à une phase de renouveau. C'est à cette période que notre intuition est à son apogée et c'est alors une période privilégiée pour rencontrer la véritable nature des choses et de plonger à l'intérieur de nous-même et de nos propres questionnements.

C'est aussi le moment de réfléchir à nos désirs et nos intentions pour le cycle lunaire qui commence et de planter les graines des comportements ou objectifs vers lesquels nous souhaitons évoluer.

Nous allons donc commencer par une phase d'Introspection sur nos envies et nos buts à atteindre.

Les poses de yoga que nous explorons nous aideront à établir une vision plus claire. Ce seront principalement des flexions vers l'avant afin de nous aider à mieux nous centrer.

# Jeudi 20 avril

## JOUR 1

### NOTEZ VOS OBJECTIFS

"EN avril, sous les branches  
Au feuillage frileux,  
EN cherchant des pervenches  
J'ai trouvé tes yeux bleus."

Armand Silvestre



Pour commencer ce cycle, écrivez sur la page suivante une liste de 2 ou 3 choses que vous souhaitez accomplir ou une qualité que vous souhaitez développer.

Écrivez cette liste au présent en utilisant des affirmations comme : « Je suis en bonne santé ». « Je me réalise dans un travail dans lequel je suis passionné »...

Quand votre liste est terminée, lisez-la à haute voix et allumez une bougie.

Fermez les yeux, respirez calmement en visualisant la bougie mentalement. Concentrez-vous également sur votre liste et en la répétant intérieurement pendant environ 5 minutes.

Ouvrez les yeux et soufflez sur la bougie.

Recopiez cette liste en un autre exemplaire : un sera enterré à la Pleine Lune et le second sera brûlé lors de la Lune Balsamique.

Mes objectifs  
pour le cycle lunaire



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



-----

-----

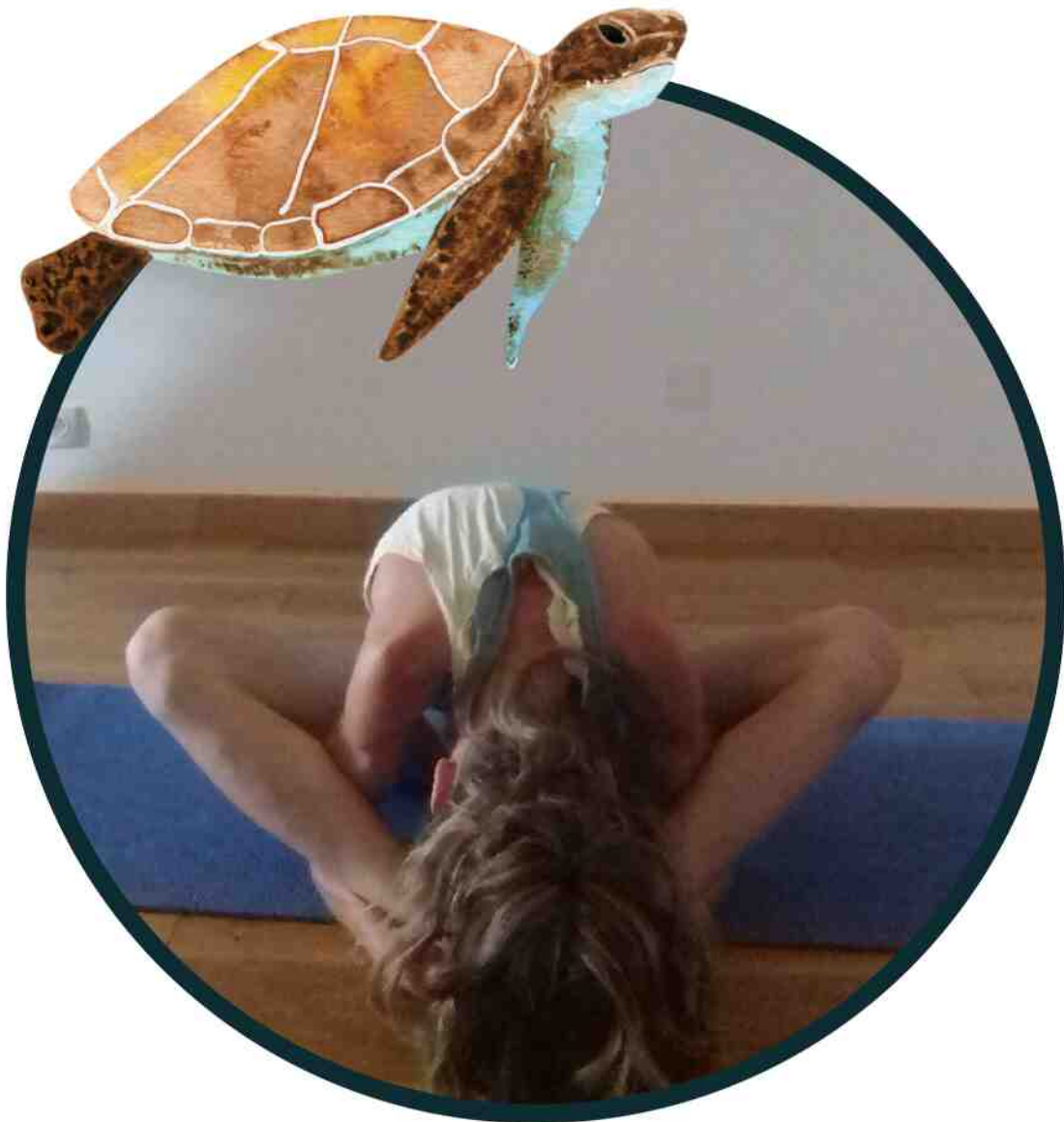
-----

-----

-----

*La pose de Yoga du Jour :*

## La Tortue



C'est une posture d'introspection qui aide à la concentration.  
Elle stimule le plexus solaire.

# Vendredi 21 avril



## JOUR 2

### LES 1001 NUANCES DE LA COULEUR ROSE

Rien ne fait voir l'avenir couleur de rose  
comme de le contempler à travers un verre de chambertin.

Alexandre Dumas

Le Rose est un mélange de rouge et de blanc : il mêle l'action, la passion, le pouvoir du rouge et à l'introspection, la pureté, l'ouverture du blanc. C'est la passion et le pouvoir du rouge adouci avec la pureté, l'ouverture et la complétude du blanc. Plus le rose est profond, plus il y a de passion et d'énergie. Il évoque féminité, beauté, douceur, romantisme, tendresse, innocence, naïveté, délicatesse, finesse...

Voici quelques noms de couleur rose qui pourrait colorer votre cycle lunaire :

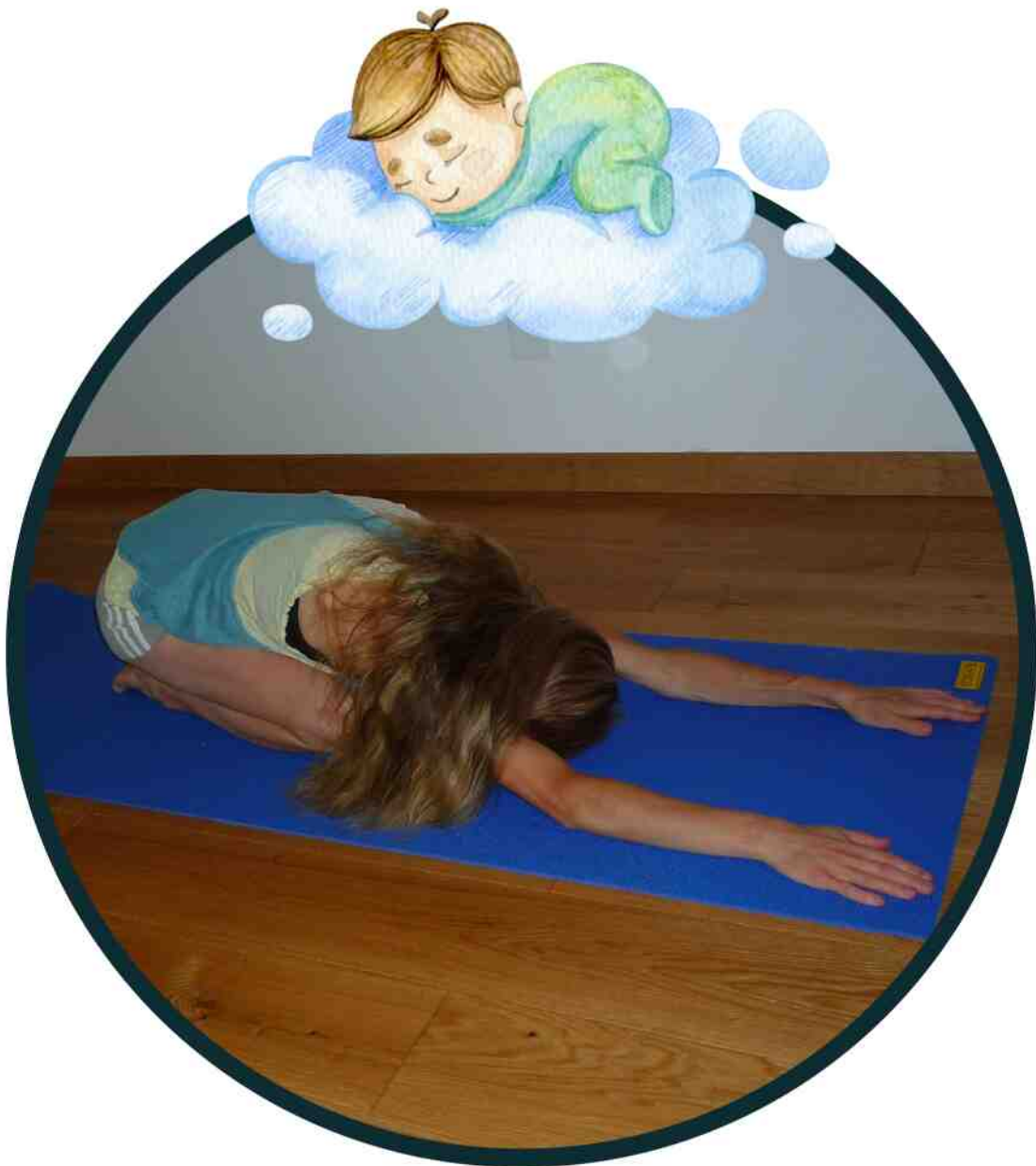
- Rose Blush : telle la couleur de la peau, un rose pâle pour accentuer le rose des joues.
- Rose-Rose : le vrai rose, celui de l'amour universel, un rose mature et féminin.
- Rose saumoné : avec une touche d'orange dans le rose saumoné. Il encourage le flirt et est un signe de l'amoureux timide.
- Rose Orchidée : un rose lavande inhabituel et non conformiste.
- Rose Fuchsia : un mélange de rose foncé et de bleu, qui inspire confiance, assurance et maturité : un amour responsable et contrôlé.
- Hot Pink : un amour passionné, enjoué et sensuel qui respire la chaleur et le l'amour de la vie.

Pour vous étourdir encore un peu, cette Lune sera t-elle :

Rose églantine, Rose Neyron, Rose Nilsson, Rose Bégonia, Rose de Carthame, Rose saumoné, Rose Caroline, Rose Hermosa , Rose France, Rose Hortensia, Rose doré, Rose tendre, Rose de Nymphé, Rose carné, Vieux-Rose, Rose brûlé, Rose pourpré, Rose vineux, Rose lilacé, Rose violacé, Rose amarante...

# *La pose de Yoga du Jour :*

## **L'Enfant**



C'est une posture très calmante pour le corps et l'esprit. Elle stimule aussi Ajna, notre 3ème œil, ce qui nous aidera à gagner en vision pour nos désirs à développer.



# Premier Croissant

Après la phase d'introspection, il est temps de semer les graines de vos projets pour qu'ils se développent.

Lorsque la Lune est dans le premier croissant, son pouvoir s'agrandit. C'est un moment de conception, de fertilité et de création.

Concentrez-vous sur les tâches à accomplir en vue d'atteindre vos projets que vous souhaitez voir mûrir et soyez clairs sur vos intentions.

Si vous rencontrez des obstacles qui vous empêchent d'atteindre votre but, notez-les dans votre journal. Pendant la lune décroissante, ce sera le moment de s'en débarrasser en pratiquant un rituel de libération.



# Samedi 22 avril



## JOUR 3

### ESSAYER LE ROSE INDIEN

UNE fois que vous aurez senti la poussière de l'Inde,  
vous ne vous en libérerez jamais.

Rumer Godden

Continuez sur l'exploration des nuances de Rose avec le Rose Indien. Une définition de ce rose selon le magazine Houzz:

À ne pas confondre avec le rose fuchsia qui tire plus sur le bleu, le rose indien est un pur rose vif, que l'on choisit plus communément de décliner vers le blanc, parfois légèrement orangé, ou a contrario vers le pourpre.

Le Rose indien est donc teinté de rouge, de passion. Il invite au voyage !

Et c'est ce que je vous propose de faire en vous transportant dans l'Inde colorée !

L'arrivée du printemps et le changement de saison sont une invitation à revoir vos routines. Inspirez-vous de la médecine traditionnelle indienne, l'Ayurveda.

En effet, l'Ayurveda accorde une importance particulière à se mettre au diapason du rythme de la nature vous invitant à adopter un nouveau rythme.

Au Printemps, une certaine lourdeur peut se faire sentir. Côté climat, le temps se réchauffe et les pluies sont fréquentes, les giboulées de mars rendent la terre boueuse et humide, les caractéristiques du Dosha Kapha. Kapha signifie « ce qui fleurit dans l'eau ». L'Ayurveda incite à contre-balancer ce Dosha en mettant un peu plus de légèreté : cela peut être dans l'alimentation, dans le cœur ou dans le corps en renouant avec une activité physique plus intense.

Voici quelques idées à inclure dans votre quotidien issues de la Dinacharya, la routine matinale selon l'Ayurveda :

- se lever tôt pour accueillir Brahma Muhurta, le moment avant le lever du soleil,
- se gratter la langue,
- se rincer la bouche avec de l'huile,
- se laver le nez avec de l'eau salée (Jala Neti),
- se masser le corps avec de l'huile.

*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Grand Angle



C'est également une posture calmante tout en étant un peu plus dynamique et exigeante niveau physique que la posture de l'enfant. Elle stimule le deuxième chakra, Swadhisthana, le chakra de la créativité.

# Dimanche 23 avril

## JOUR 4

### LA LISTE DE SES ACTIONS

ON ne sait jamais l'instant où les choses finissent,  
pas plus qu'on ne voit le bourgeon devenir feuille.

Flora Groult



La Lune est apparue dans le ciel. C'est le moment du cycle pour dresser la liste des actions à effectuer pour atteindre vos buts.

Relisez la liste de vos souhaits et qualités à développer et, à partir de votre objectif à atteindre, faites une liste des actions à effectuer pour réaliser votre but.

Classez-les en 2 catégories :

- celles à effectuer lors de ce cycle,
- celles demandant plus de temps et s'étalant sur plusieurs cycles.

Placez cette liste sous votre oreiller ou près de votre lit et gardez-la à cet endroit pendant au moins toute la phase montante de la lune.

Relisez régulièrement les listes de vos objectif et des actions associées chaque nuit avant de vous coucher.

Si certaines vous semblent difficiles, envisagez de nouvelles pistes : comme découper ces actions en étapes plus petites ou demander de l'aide à un ami ou à quelqu'un en position de vous épauler.

*La pose de Yoga du Jour :*

## L'Arbre



Cette posture va nous permettre de nous relier à la nature.  
Imaginez-vous dans l'arbre, solide grâce à vos puissantes racines et  
s'élevant vers les cieux au plus haut de votre cime.



# LUNDI 24 AVRIL

## JOUR 5

### ROSE QUARTZ : COULEUR DU CHAKRA DU CŒUR

La gentillesse ce n'est que la bonne humeur, une bonne humeur  
constante,  
inaltérable et à la fin comme inaliénable, qui nous accompagne et ne  
nous lâche plus,  
pas même devant la mort et par-delà.

Marcel Jouhandeau

Continuez votre exploration de la couleur rose et envisagez-la comme la couleur du Chakra du Cœur, Anahata.

En effet, même si on lui associe plus généralement la couleur Vert, ce Chakra est aussi relié au rose, couleur rose quartz. La qualité associée à ce Chakra est l'Amour, l'amour pour soi et pour les autres.

Et une façon de travailler sur ce Chakra est de pratiquer la gentillesse.

La gentillesse est une vertu souvent perçue comme négative, étant le trait des gens faibles. Dans ce monde qui va à toute allure, il faut sans cesse avancer, sans se préoccuper des autres, quitte à les écraser et leur passer dessus, être dur et sans pitié pour les faibles ou ceux qui ne sont pas à notre rythme.

Pourtant, il en faut, du courage pour sortir de notre coquille et s'ouvrir aux autres par la gentillesse. Un compliment, un sourire, un « merci » : voilà de petites choses qui illumineront le chemin de leur destinataire, au moins pour quelques instants.

Ce sont des façons de bouger votre énergie vers l'amour en vous faisant du bien à vous et aux autres. Devenez cette Amélie Poulain qui sème du bonheur anonymement dans la vie des gens qu'elle croise. Soyez cet « esprit bienfaisant secret » pour vous-même et les autres.

Vous attirerez la joie et aurez la satisfaction de mettre de la magie dans votre vie !

# *La pose de Yoga du Jour :*

## **L'Aigle**



Cette posture améliore votre concentration. C'est aussi une excellente posture d'équilibre qui vous forcera à prendre conscience de votre corps et de tous ses petits mouvements, parfois inconscients qui vous maintiennent en équilibre. Cela vous aidera pour visualiser et rendre vos émotions plus tangibles.

# Mardi 25 avril



## JOUR 6

### EXERCER SA CRÉATIVITÉ

Grâce à l'art, au lieu de voir un seul monde, le nôtre,  
nous le voyons se multiplier,  
et autant qu'il y a d'artistes originaux,  
autant nous avons de mondes à notre disposition...

Marcel Proust

Maintenant que votre palette est riche de roses de toutes les nuances, il est temps d'utiliser vos pinceaux !

Placez donc cette journée sous la couleur de la créativité en faisant quelque chose d'innovant et de créatif : sortez vos pinceaux pour peindre, dessinez, tentez une nouvelle recette de cuisine, écrivez un poème..

Cela peut être aussi en relisant votre liste de vœux lunaires et à voir comment elle pourrait être mise en valeur artistiquement.

Vous pouvez faire un tableau d'idées en collant des photos ou en dessinant. Ou faire ce tableau d'idées virtuellement sur pinterest par exemple. Ou bien encore commencer un nouveau carnet pour suivre la lune...

Quelle que ça soit la façon : pourvu que vous passiez un moment agréable et que vous regardiez avec plaisir votre liste de souhaits.



# *La pose de Yoga du Jour :*

## **Le Héros**



Cette posture vous donnera, comme son nom l'indique, le courage et la force d'un Héros pour planifier les actions nécessaires à atteindre votre objectif. C'est une excellente posture propice à la méditation qui vous aidera à réfléchir au chemin que vous allez suivre.

# MERCREDI 26 AVRIL

## JOUR 7

### UNE EXPLOSION SENSORIELLE

La fleur ne rêve pas de l'abeille  
Elle fleurit et l'abeille vient à elle.

MARK Nepo



Cette Lune Rose, colorée et florale, invite à une jolie explosion sensorielle.

Pour vous évader et écouter les messages que votre corps a à vous faire passer, je vous propose une petite expérience : se concentrer sur un sens corporel et en isoler tous les autres. Vous pouvez faire cela comme une séance de méditation. C'est ce que qu'on appelle une spirale sensorielle : on se concentre sur la vue, puis les sons et enfin les ressentis.

Par exemple, imaginez une rose ou un jardin de roses, les détailler dans leur palette de couleurs, leurs formes variées. Puis ressentez uniquement l'odeur de ce jardin de roses : les parfums des fleurs, l'odeur de l'herbe. Enfin, imaginez-vous caresser cette rose : la douceur des pétales, le piquant des épines.

Et recommencez avec un autre jardin de roses... ou bien tout autre chose !

Poursuivez l'expérience dans la journée, en vous concentrant tour à tour sur les moindres détails sensoriels de ce que vous vivez. Vous serez plus attentif à ce qui vous entoure, vous en savourerez toutes les nuances, et puis vous pourrez ensuite mélanger tous vos sens et créer de merveilleuses couleurs parfumées.

Dans le livre "City of Girls" d'Elizabeth Gilbert, la narratrice décrit ainsi sa grand-mère pour qui elle éprouve une grande admiration :

C'était la femme la plus colorée du monde, et je veux dire par là dans tous les sens du mot "coloré". Grand-mère portait des robes de velours dans des couleurs sophistiquées : des couleurs qu'elle ne qualifiait pas de rose, bordeaux, ou de bleu... comme les gens manquant d'imagination, mais elle s'en référait comme "cendre de roses", "Cordoue" ou "Della Robia".

Alors amusez-vous avec tous vos sens et laissez cette spirale vous entraîner loin dans votre imaginaire, peut-être même jusqu'à voir des éléphants roses !

A propos d'éléphants, savez-vous qu'ils sont capables d'entendre le déplacement des nuages ? C'est peut-être ce que vous arriverez à faire à la fin de la journée !

# *La pose de Yoga du Jour :*

## **Le Guerrier**



Cette pose est très dynamisante et vous permettra d'incarner le Guerrier ou la Guerrière, déterminée à réussir.

Visualisez votre objectif clairement comme une cible et vous comme le guerrier dans la posture de yoga associée avec son arc et ses flèches.

Faites le mouvement de bandage de l'arc et tirez la flèche pour atteindre la cible !

# Jeudi 27 avril

## JOUR 8

### LA GRATITUDE, MALGRÉ LES ÉPINES DE LA VIE

J'aimerais pouvoir chaque jour me réjouir que le soleil se lève,  
scruter la nuit cousue d'étoiles et, pétri de gratitude,  
prendre place parmi les vivants ; passer ma vie comme en vacances.

FRÉDÉRIC MARTINEZ

Placez cette journée sous le signe de la gratitude. Je vous propose de jouer au jeu de la gratitude inventé par Neil Pasricha : Rose/Rose/Épine/Bourgeon.

Le principe est simple : tous les soirs, avant de vous coucher, trouvez :

- une rose : quelque chose qui vous a rendu heureux, fait sourire, illuminer votre journée
- une autre rose : pour continuer de pratiquer la gratitude
- une épine : quelque chose qui a coincé, qui a fait mal... pour avoir de la compassion et de l'empathie pour les difficultés rencontrées
- un bourgeon : quelque chose de prometteur, un projet, une envie, une belle perspective..

C'est un jeu tout simple, très rapide, qui peut être fait pour soi-même ou avec ses enfants, pour se concentrer sur le positif, reconnaître les difficultés que traverse l'autre et imaginer un joli futur.

Et puis, c'est une période où certains rosiers sont en boutons, d'autres ont laissé éclore leurs fleurs, leurs épines toujours bien acérées sur leur tige. Alors sachez apprécier les rosiers dans toutes leurs diversité et leur entièreté : de leur épine dangereuse à leur fragile bouton.



*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Guerrier III



Cette posture d'équilibre et de force va vous donner de la Force pour voler vers vos objectifs, tel Superman !

# Premier Quartier

Après avoir passé du temps à visualiser nos objectifs et les actions associées pour les atteindre, le Premier Quartier marque le temps du passage à l'action.

En effet, la Lune est en pleine croissance, vous invitant à faire de même pour vos projets.



# Vendredi 28 avril

## JOUR 9

### COLORER SES PEURS EN ROSE

Donne à chaque jour la chance d'être le plus beau de ta vie.

Mark Twain

La Lune, dans sa phase croissante, invite à l'action. Alors, agissez vers vos objectifs et la réalisation de vos projets. Mais avant de cela, il peut être bon de faire une petite pause, de vous déconnecter du monde extérieur et d'explorer vos motivations et avec elles, les émotions que vous ressentez.

Selon Jim Dethmer, il y a plusieurs sources de motivation pour faire les choses:

Celles qui nous engluent et drainent notre énergie :

- La peur, la honte et la colère : même si ce sont des sources de motivations puissantes, elles laissent souvent un goût amer,
- une récompense externe (la gloire, l'argent) : là encore, à plus long terme, le goût de leur réalisation semblera fade.

La plupart tirent leurs racines de la peur, celle d'une peur d'une vie sans contrôle, sans sécurité, sans approbation, celle qu'éprouve un petit enfant terrifié à l'intérieur de nous.

Celles qui nous élèvent :

- une récompense interne : faire les choses en réponse à un appel ou un but supérieur, comme une mission,
- le jeu : lorsque le travail devient comme un jeu, qu'il nous absorbe, que nous apprenons sans effort et qu'il nous nourrit,
- l'amour : l'amour de la chose en question.

Alors, passez en revue ses vœux lunaires et regardez les motivations derrière vos écrits. Sans jugement. Ajoutez à votre liste de début de cycle, quelques souhaits mus par les 3 dernières motivations : la récompense interne, le jeu, l'amour.

Le contraire de la peur n'est pas le courage, mais l'acceptation et l'amour. Alors, à cet enfant effrayé qui tire ces motivations de la peur : offrez de l'amour : avec des bouquet de fleurs roses, des barbes à papa toutes cotonneuses, des laits-fraises, des tartines de confiture de framboise...

Comme une vague rose d'amour et de confiance qui balaierait ses peurs et ses doutes. Et les vôtres avec les siennes !

# *La pose de Yoga du Jour :*

## Le Cobra



Cette posture est une posture d'ouverture de la cage vertébrale et aide à ouvrir le chakra du cœur.

A cela s'ajoute également la symbolique de l'animal du cobra qui s'élève soudainement et avec une grande vigueur pour s'élever au-dessus du sol et voir ce qui l'attend devant lui.

C'est aussi un animal qui est capable de se débarrasser de sa peau pour la renouveler.



# Samedi 29 avril

## JOUR 10

### ÉCLORE DE TOUTE SA BEAUTÉ

La Lune se dégagait aussi des vapeurs qui la couvraient et commença à semer des diamants sur la mousse humide.

George Sand

La Lune s'arrondit de jour en jour, comme une fleur, prête à éclore. Alors dans cette phase tournée vers l'action et maintenant que vous avez interrogé vos motivations, je vous invite à faire un pas concret pour avancer vers vos objectifs.

Relisez votre liste d'actions et regardez celles sur lesquelles vous pourriez avancer. Initiez le mouvement, sans attendre le moment parfait, l'environnement idéal. Cependant donnez le meilleur de vous-même, avec conscience, en appréciant chaque étape franchie. Donnez sans compter, sans laisser pour demain en vous disant que les choses seront plus favorables plus tard.

Les temps sont incertains et nul ne peut prédire de quoi l'avenir sera fait. Les roses pour fleurir ne se soucient pas si un coup de gel peut venir les brûler, si elles sont bien placées, si elles vont faner trop rapidement. Si elles en ont la possibilité, elles fleurissent de toute leur beauté, nous régaland pour un instant de leur beauté, à la fois éphémère, constante et confiante.

Alors, commencez dès à présent à écrire votre livre, à travailler sur votre projet, à construire les bases de l'entreprise que vous rêvez de monter. Ces petits pas peuvent être simplement envoyer un email, passer un coup de fil, faire les démarches pour s'inscrire à une formation,... avancez sur votre grand projet !

Pas dans un aveuglement désinvolte et insouciant, mais dans une confiance en vos capacités, en vos ressources, en l'abondance de l'Univers.

Ne laissez pas la peur vous paralyser, tout peut arriver à chaque instant et c'est aussi cela qui fait la beauté de la vie.

*La pose de Yoga du Jour :*

## L'Étirement intense



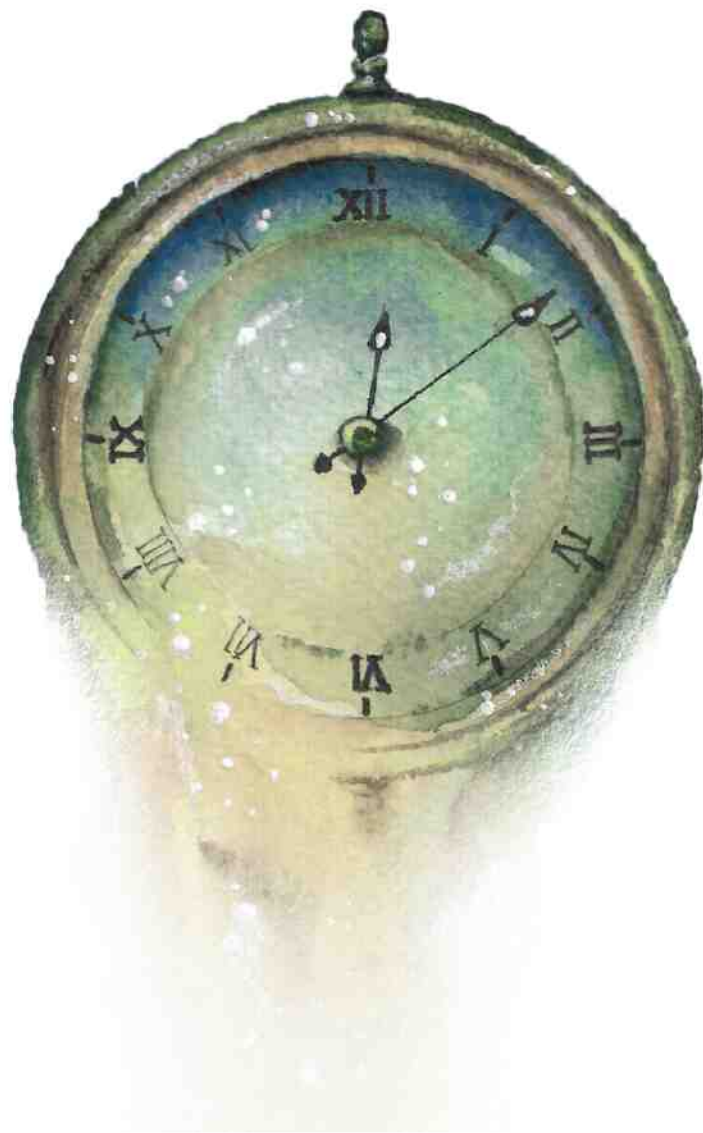
C'est une bonne posture d'endurance qui vous forcera à chercher vos ressources intérieures pour rester dans cet asana.

# Lune gibbeuse croissante

C'est le moment de se préparer à recevoir ce que la Lune va vous apporter à ce cycle.

Cette apogée de la fertilité peut vous permettre de prendre conscience que vous pouvez créer ce que vous souhaitez et que vos rêves sont à votre portée.

Laissez-vous guider par votre intuition et les signes que l'Univers met sur votre chemin.





# Dimanche 30 avril

## JOUR 11

### ÊTRE DANS UN ÉTAT D'ESPRIT DE CROISSANCE

Être en vie, c'est être en mouvement, en constante possibilité de changement, chute ou croissance.

Sylvie Germain

Laissez pousser vos objectifs et, avec la Lune qui s'arrondit, approchez de ceux-ci.

Selon Carol Dweck, auteure du livre "Mindset", il y a deux sortes d'état d'esprit :

- l'état d'esprit de croissance (growth mindset)
- l'état d'esprit figé (fixed mindset)

Pour les définir, elle s'est notamment appuyée sur les observations faites auprès d'enfant à qui elles faisaient faire des puzzles difficiles pour leur âge : certains baissaient les bras et se tournaient vers des puzzles plus faciles, d'autres, au contraire, étaient stimulés par le challenge.

L'état d'esprit de croissance permet de s'adapter au monde extérieur, de vouloir progresser, de rester dans un constant apprentissage, de s'émerveiller.

Tandis qu'un état d'esprit figé incite à se reposer sur ses lauriers, il ne permet pas de se remettre en question. Par peur de perdre ce qui a été acquis, par peur de perdre la face, par peur de l'inconnu.

À la suite de sa lecture, Tom Bilyeu a renoncé à être intelligent pour être quelqu'un qui est en constant apprentissage. Cela l'a décomplexé de poser des questions. Ainsi, il peut apprendre et progresser en restant cohérent avec l'image qu'il souhaite avoir de lui-même.

Imaginez-vous dans une salle de classe, et le professeur vous appelle au tableau :

- dans un état d'esprit figé : vous avez peur, vous souhaitez ne commettre aucune erreur, paraître intelligent aux yeux de la classe et du professeur ;
- dans un état d'esprit de croissance : vous avez dans l'optique d'apprendre, tant pis si vous faites des erreurs, le professeur est là pour vous corriger.

Alors, nourrissez-vous de la riche terre travaillée par les Vers à la lunaison précédente, et tel un rosier liane qui plante ces épines sur toutes les surfaces, continuez de grandir, toujours plus haut.

*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Singe



Cette posture est très dynamisante et c'est surtout une très bonne posture de préparation à une séance de méditation.



# LUNDI 01 mai

JOUR 12

BELTANE

"Au mois de mai, les fées ont fort à faire.

Gabriel d'Hervillier



Cette fête marque la fin de la saison sombre et le début de la saison claire.

Bel signifie « brillant » et fait aussi référence à Belenos et Belisama, le couple brillant des Dieux gaulois. Tous deux représentent la jeunesse, le soleil et le feu.

Teine signifie « feu ».

Beltane est une fête rituelle en l'honneur du renouveau de la lumière rayonnante et de la victoire du jour.

En ce jour de Beltane, la tradition est de se lever tôt pour honorer et célébrer le lever du Soleil. C'est aussi le moment de recueillir la rosée matinale pour s'en asperger le visage.

Enfin, une jolie tradition est celle de l'arbre de mai : dans le courant du mois de mai, on plantait un arbre symbole de prospérité.

On y accrochait en hauteur des rubans rouges et blancs : rouge pour les femmes et blanc pour les hommes, en faisant des vœux. On les détachait lorsque que les vœux étaient réalisés puis on enterrait le ruban. Cela peut être l'occasion d'égayer votre jardin, lorsque le moment s'y prêtera.

Belle fête de Beltane et joli moi de mai à vous !

Joyeuse et féérique saison claire à vous !



*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Lapin



Trouvez le calme intérieur et transportez vous dans la peau d'un lapin avec cette posture très relaxante qui stimule Ajna.

# Mardi 02 Mai



## JOUR 13

### VIVRE SANS TEMPS MORT

C'est justement la possibilité de réaliser un rêve qui rend la vie intéressante

Paulo Coelho

La Pleine Lune approche, elle irradie déjà de beauté et de parfums.

Un slogan de mai 68 était : "Vivre sans temps mort".

Robert Greene, écrivain américain, disait qu'il y avait deux sortes de moment : les temps vivants et les temps morts.

Le premier temps est lorsque vous êtes dans l'attente des choses qui vous arrivent ; le second est lorsque vous décidez de prendre le contrôle, de faire en sorte que chaque seconde compte, dans une dynamique vivante et enivrante d'apprentissage, d'amélioration et de croissance. À chaque instant, quelles que soient les circonstances, il est possible de choisir entre ces temps de vie et ces temps morts. De faire de chaque minute, une opportunité de progresser.

Même si la mort est inéluctable, même si la Lune devient Lune Noire, vous êtes décisionnaires de beaucoup plus de choix que vous ne vouliez parfois le croire. N'attendez pas les circonstances idéales, le parfait travail, la condition physique optimale et remplissez vos vies d'instant d'expansion.

Faites de chaque temps mort, un temps de vie : une occasion d'apprendre, de réfléchir et d'écrire votre propre histoire. Le futur n'est pas quelque chose qui survient, mais que vous créez, à chaque pas, dans une marche active et revigorante. Les cartes de l'avenir sont rebattues à tout instant, c'est le moment d'entrer dans le jeu. Pas par insouciance ou désinvolture, mais juste pour la beauté du jeu. Parce que le Printemps est là, parce que les roses sont écloses.

Pour ne pas mettre ses forces de côté en attendant des lendemains meilleurs qui ne viendront peut-être jamais. Mais saisir l'inspiration au vol, parce qu'elle est là aujourd'hui !

Comme la rose qui fleurit sans pâlir, sans peur d'être fanée à la nuit tombée.



*La pose de Yoga du Jour :*

## Mâlasana



Mâlasana est une posture de repos classique dans la tradition indienne. Plus difficile pour les Occidentaux, elle demande une bonne ouverture des hanches. N'hésitez pas à placez des coussins sous vos talons afin de faciliter la posture.



# MERCREDI 03 MAI

## JOUR 14

### PARTAGER SES INTENTIONS EN S'OUVRANT AU MONDE

Je crois en la couleur rose.

Je crois que le RIRE est la meilleure façon de brûler des calories.

Je crois aux baisers, beaucoup de baisers.

Je crois qu'il faut être forte quand tout semble aller mal.

Je crois que les filles joyeuses sont les plus jolies.

Je crois que demain est un autre jour et je crois aux miracles.

Audrey HEpburn

Continuez votre éclosion à la Lune Rose. Pour cela, je vous invite à révéler vos pétales au monde en partageant votre plan d'actions ou bien vos intentions, avec un ami, un membre de votre famille, un collègue...

Cela vous incitera, d'une part, à avoir les idées suffisamment claires sur vos actions afin d'être énoncées, d'autre part, à rendre déjà un peu plus concret cette avancée vers vos buts.

Vous pouvez vous confier à votre conjoint, vos enfants, votre meilleur(e) ami(e)... : quelqu'un de proche ou d'éloigné, mais qui saura vous soutenir.

Si vous n'avez personne en tête, dites-le simplement à haute voix pour le partager avec l'Univers.

C'est une façon d'affirmer ses convictions, d'annoncer ses valeurs.

Et puis, cela donnera peut-être lieu à des discussions passionnantes, à la découverte de passions communes, à des rencontres, de cœur à cœur, inattendues. Et de rose épanouie en rose épanouie, le jardin sera splendide.

Et pourquoi ne pas faire ces confidences en vous promenant ?

Dans les jardins, les fleurs printanières sont déjà bien écloses. Primevères, tulipes, azalées,... elles sont déjà en train de faire valser leurs couleurs dans la douce brise printanière.

*La pose de Yoga du Jour :*

## La Barque



Cette posture demande une grande concentration et agit sur le Chakra Manipura, faisant brûler le Feu intérieur (et les abdominaux !)



# Jeudi 04 Mai

## JOUR 15

### TROUVER SA QUESTION DOMINANTE

Les pensées sont comme des fleurs,  
celles qu'on cueille le matin se conservent le plus longtemps fraîches.

André Gide

Jim Kwik, spécialisé dans l'apprentissage et l'amélioration de la mémoire, suggère de trouver sa question dominante, celle que l'on se pose très fréquemment, tout au long de ses journées, celle qui est derrière nos actes, celle à laquelle on veut apporter une réponse par notre façon de construire nos journées. Comme un algorithme élaboré par les réseaux sociaux, cette question revient en permanence dans notre tête, comme un phare qui montre la direction vers laquelle aller.

Quelques exemples de questions dominantes :

Un homme a perdu très jeune son père, puis sa mère. Son enfance a été profondément marqué par l'absence de cellule familiale pour le soutenir. Ainsi sa question dominante est devenue : « comment je crée une famille unie et solide ? »

Pour Will Smith, sa question dominante est : "Comment rendre ce moment plus magique ?" L'acteur y répond bien sûr par ses films, mais aussi par une anecdote contée par Will Smith avec qui il a travaillé. Il faisait très froid lors du tournage du film "Suicide Squad", alors pour réchauffer les personnes présentes, l'acteur a distribué des mugs de chocolat chaud pour mettre un peu de chaleur dans leur cœur et rendre ce moment magique.

Connaître sa question dominante est une façon d'apprendre à se connaître soi-même, à mieux comprendre ses actes, à prendre du recul sur certaines choses, à prendre conscience de cet algorithme qui se déroule automatiquement en soi et à agir sur celui-ci s'il en est besoin.

Trouver les bonnes questions pour ensuite chercher les réponses.

*La pose de Yoga du Jour :*

## La Tête de Vache



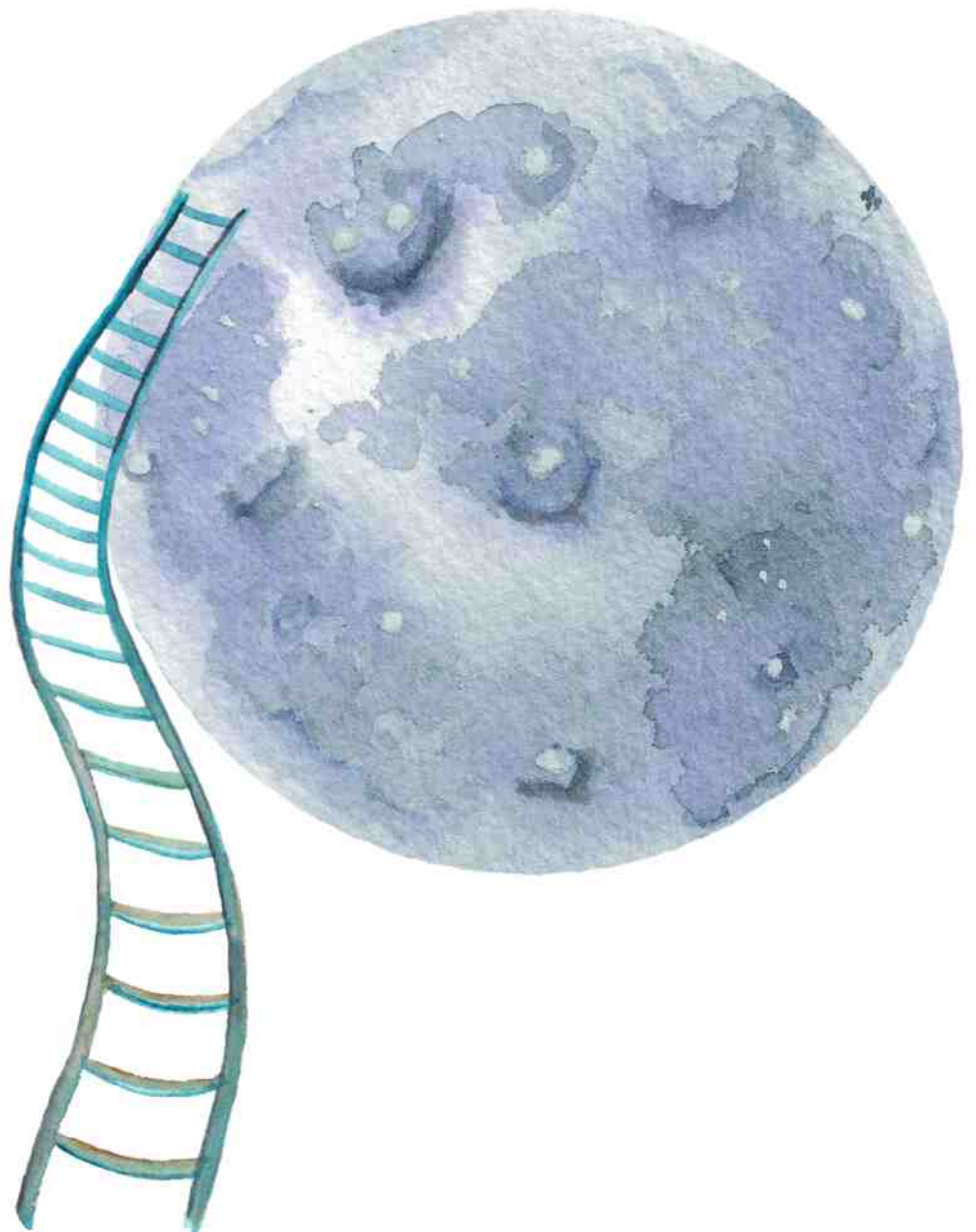
Gomukhasana est une posture d'ouverture du chakra du cœur. Son nom traduit du Sanskrit est souvent relaté par « Tête de Vache », mais « Go » peut aussi signifier les sens et « Mukha » le passage, ce qui lui donne un autre aspect comme une posture capable de nous aider à faire la connexion de nos sens avec notre esprit.

# Pleine Lune

L'arrivée de la Pleine Lune marque le changement d'Énergie.

Il va bientôt être temps de récolter ce que nous avons semé en période de lune croissante.

Les deux prochaines semaines vont être l'occasion de se réjouir des progrès réalisés, mais aussi de profiter de la phase décroissante de la lune pour se débarrasser et se libérer de nos blocages et de toutes nos pensées limitantes qui nous freinent vers notre objectif.



# Vendredi 05 mai

## JOUR 16

### LA PLEINE LUNE

Notre vie, à quoi la comparer ?  
à la goutte de rosée secouée du bec de l'oiseau aquatique,  
où se mire le reflet de la lune.

Dôgen

C'est aujourd'hui que la Lune va éclore dans toute sa rondeur la plus parfaite, elle nous inondera encore de ses rayons d'or rose cette nuit.

Comme à chaque Pleine Lune, je vous invite à enterrer vos souhaits de Nouvelle Lune dans un coin de votre jardin ou dans un petit pot de terre. Vous pouvez aussi simplement vous imaginer faire ce geste par la pensée et voir ce papier enfoui sous la terre, se désintégrer et se faire digérer par la Terre. Peut-être y faire pousser, à la surface, un beau rosier dont les racines seraient nourries de vos vœux lunaires.

Tout comme les roses éclosent et fanent, que la Lune est ronde et éclatante puis invisible et sombre, que le jour revient après la nuit, soyez certains que de beaux moments arriveront et sachez apprécier et tirer leçon de toutes les phases de votre existence, même si certaines périodes semblent bien plus sombres de prime abord. C'est là que la lune et les étoiles brillent de plus bel.

Car ces retournements perpétuels de sabliers ont un sens, c'est à vous d'en tirer parti pour vous élever en spirale, en passant à chaque fois dans une autre dimension, là où vu grossièrement, ce qui pourrait passer par un éternel début sur un cercle.

Faites de ces cercles des spirales en trois dimensions et élevez-vous à chaque passage.



# *Pas de pose de Yoga*

## *ce soir*

En effet, les jours de Pleine Lune sont des jours où l'on ne pratique pas le yoga selon le yoga de tradition Ashtanga.







# Samedi 06 Mai

JOUR 17

## CUEILLIR SES ÉMOTIONS

Mentionne la rose, tu sentiras son parfum.

Proverbe Lybien

L'énergie de la Pleine Lune est encore bien présente. Elle rend parfois les émotions à fleur de peau. Alors profitez-en pour les cueillir.

Selon Jim Dethmer, l'intelligence émotionnelle réfère à la capacité de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et à composer avec les émotions des autres personnes.

C'est la capacité de savoir ce que vous ressentez à tout moment et d'avoir une relation saine avec ses émotions, notamment en les autorisant à passer dans son corps. Si une émotion reste bloquée dans le corps, elle se calcifie en une humeur. Par exemple, la colère devient de l'amertume, du ressentiment ou de la haine. Même les émotions connotées positivement, si vous ne les laissez pas passer dans votre corps, seront enclines à produire des biais cognitifs quand il s'agira de prendre des décisions plus tard.

Il n'y a pas d'émotions positives ou négatives. Elles sont toutes sources d'apprentissage et renseignent sur la façon appropriée d'agir suivant la situation.

La colère vous poussera à l'action si vous prenez conscience d'une injustice ou que quelqu'un que vous aimez est en danger.

La joie est malvenue si elle vient du fait d'avoir fait mal à une autre personne.

Dans votre journée, prenez régulièrement un instant pour interroger et nommer vos émotions, sans jugement.

*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Danseur



Continuez votre cérémonie et poursuivez la danse avec cette posture !

# Lune Gibbeuse décroissante

Durant cette phase, nous allons nous attacher à apprécier les efforts réalisés et à se préparer à récolter ce que nous avons semé pendant la première phase.

C'est une phase centrée sur la gratitude où l'Énergie se fait plus douce et plus posée.



# Dimanche 07 mai



## JOUR 18

### SE RELIER À SA RESPIRATION

*Je préfère un futur imprévisible à un futur imposteur.*

*Maurice Schumann*

La Lune est encore toute ronde, même si peu à peu elle va décroître suivant son rythme naturel, entre croissance et décroissance.

Je vous propose de vous aussi apporter une attention particulière à ce rythme d'expansion et de rétractation en vous reliant à votre respiration.

Marie Forleo a une idée pour faire la différence entre peur et intuition, qui est binaire et très accessible : elle invite à prendre un moment pour se demander si, en pensant à une proposition, on se sent en expansion ou en contraction.

Si l'on se sent plus dans l'expansion, c'est sans doute que, même si la route sera escarpée, le jeu en vaut la chandelle et le sommet mérite à être gravi.

Tandis que si l'on se sent contracté, c'est un réel sentiment que cela n'est pas la bonne voie, ou du moins, pas pour le moment, dans les circonstances présentes.

C'est une façon de vous interroger régulièrement sur ses sensations et sur la façon dont votre corps les exprime.

Un apprentissage sur un sentier bordés de roses magnifiques, des épines aux pétales, en somme.

Connectez-vous à votre respiration. Souvent, on respire de façon superficielle, sans même y prêter attention. Pourtant, respirer en conscience est une belle façon, toute simple, d'être à l'écoute de son corps et des rythmes de la nature.

Selon la tradition du yoga, vous êtes un mini-univers à part entière dans lequel vous pouvez retrouver les grands principes universels.

Pour faire le parallèle avec la respiration, vous pouvez comparer la Lune Croissante à l'inspiration, la Pleine Lune à la rétention poumons pleins, la Lune Décroissante à l'expiration et la Nouvelle Lune à la rétention poumons vides.

# *La pose de Yoga du Jour :*

## La Pince



Cette posture est une excellente posture d'introspection. Utilisez cet instant pour réfléchir à votre chance d'être vous-même et sur ce chemin. Même s'il est parfois escarpé, vous saurez trouver la force en vous pour en sortir grandi.

# LUNDI 08 MAI



## JOUR 19

### ROSE YANG

Vivez, si m'en croyez, n'attendez à demain :  
Cueillez dès aujourd'hui les roses de la vie.

Pierre De RONSARD

Mettez un peu d'action dans ce mouvement yin de la Lune.

D'ailleurs, si de nos jours, le rose est associé à la féminité, ce ne fut pas toujours le cas : Autrefois, le Bleu était associé aux garçons. Dans l'Antiquité grecque, avoir un garçon était considéré comme une bénédiction du ciel, on leur a donc associé la couleur bleue.

Au Moyen-Âge sont apparus les premiers trousseaux spécifiques pour les bébés. Ce fut le bleu, couleur divine de la Vierge Marie, qui fut associé aux filles tandis que le rose, qui n'est qu'un rouge pâle, est dévolu aux garçons. Si la rose, la fleur signifiant l'amour, est une valeur attribuée aux femmes, le rose, lui, est perçu comme viril. Le rose était la couleur des chevaliers médiévaux.

Puis, au XVIIIe siècle, la tradition antique fait son retour en occident. Le bleu fut associé à nouveau au garçon. Tandis que le Rose se féminisa par l'intermédiaire de madame de Pompadour. En effet, Philippe Rouet, un peintre belge, mit au point une innovation technique et artistique, il a inventé un nouveau rose sur la porcelaine de la manufacture royale de Sèvres. La favorite de Louis XV s'enticha de ce rose, d'une finesse exquise, et la Cour avec elle. La marquise de Pompadour l'impose partout à Versailles, notamment sur les tenues des petites filles.

Décidément, le rose nous réserve encore bien des mystères !

Mélange de rouge et de blanc, le rose rassemble le mouvement d'action du rouge et celui d'introspection et de compréhension du blanc. C'est la passion et le pouvoir du rouge adouci avec la pureté, l'ouverture et la complétude du blanc ! Un peu comme la Lune, qui oscille entre phase Yin et phase Yang, entre Pleine Lune et Lune balsamique, entre action et introspection...

Fardez-vous les joues de rose-blush et reprenez la danse !

Quelle tenue allez-vous choisir : le rose tutu d'une ballerine ou le rouge passion d'une danseuse de flamenco ? Valse viennoise ou tango argentin, n'ayez pas peur de mélanger les couleurs et d'alterner les rythmes !

*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Triangle



Cette posture étire les jambe et la poitrine.  
Elle aide à la concentration et à se sentir stable.



# Mardi 09 mai

## JOUR 20

### S'AUTORISER À « PERDRE SON TEMPS »

De vin, de poésie ou de vertu,  
à votre guise, mais enivrez-vous.

Charles Baudelaire

La Lune décroît, et cette phase est une invitation à aller à l'essentiel. Mais l'essentiel est peut-être caché là où vous ne l'y attendez pas.

Si l'essentiel se trouvait vers ce qui vous apporte la joie et où le temps semble avoir un cadencement différent ?

Si vous arrêtiez cette course contre le temps, à vouloir toujours être "plus" et faire "plus" ?  
Si, sans culpabiliser, vous profitez d'heures passées à lire, peindre, cuisiner, regarder la télé, surfer sur internet, écrire, apprendre des compétences dont vous ne savez pas trop si elles vous serviront un jour... ou bien juste à s'asseoir là tranquillement ?

Si vous vous autorisiez à avoir la tête dans les nuages et admirer la Lune Rose ?

Pour s'autoriser justement à ce que certains ou nous-même qualifierait de "perdre son temps".

Pour s'autoriser à explorer des directions, même si vous ne savez pas où elles vont vous mener, si elles ne seront pas forcément "rentables".

Comme la Lune, trouver cet équilibre entre aller dans la direction, celle qui vous mène à toute allure, vers un disque parfait rond et lumineux, et aller vers ce qui semble être des impasses où la Lune est noire et le ciel nocturne vide de sa magicienne de la Nuit.

3 questions à vous poser lorsque que vous avez peur de "perdre votre temps" :

- Est-ce que je me suis amusé ?
- Est-ce que j'ai ris ?
- Est ce que j'ai pris à plaisir à faire cela ?

Si c'est le cas, ce temps n'est certainement pas perdu.



*La pose de Yoga du Jour :*

## La Chandelle



Cette posture d'inversion est une excellent posture d'inversion bienfaisante pour le cerveau bien irrigué par l'afflux sanguin. Elle aide pour la mémoire et la concentration.

# MERCREDI 10 MAI

## JOUR 21

### ET SI C'ÉTAIT FACILE ?



Il ne faut pas croire que la paresse soit inféconde.  
ON y vit intensément, comme un lièvre qui écoute.  
ON y nage comme dans l'eau,  
mais on y sent les frôlements des herbes du remords.

Jules RENARD

Je vous invite à relire vos listes de vœux et d'actions et à vous poser la question en face de chacun des items : « et si c'était facile ? ».

Déroulez alors le fil de vos pensées en voyant les choses le plus simplement possible. Imaginez que tout se déroule sans accroc et de façon la plus naturelle possible.

Parfois, on se fait des montagnes de choses qui nous semblent inatteignables de par leur complexité. Tout cela par anticipation.

Se demander comment cela serait si c'était facile, vous enjoindra de voir les choses différemment, de trouver des solutions à votre portée.

Cela peut être par exemple : « et si c'était facile d'avoir confiance en moi, ça serait comment ? », « et si c'était facile de monter mon activité, ça serait comment ? », « et si c'était facile de savoir gérer mes émotions, ça serait comment ? »...

Prenez le temps de dérouler le fil de vos réponses et entrevoyez déjà le chemin à suivre.

*La pose de Yoga du Jour :*

## **Parsvottanasana**



C'est une posture qui repose l'esprit malgré l'intense étirement des jambes.

# Jeudi 11 mai

## JOUR 22

### LES ROSES ANCIENNES

Les souvenirs ressemblent à des graines et la mémoire est un germoir.  
Chacun garde en réserve des phrases entendues  
s au cours de son existence,  
qu'il sèmera un jour ou l'autre.

FRANÇOIS WEYERGANS

La citation du jour évoque l'idée que la mémoire est un germoir où les souvenirs sont déposés. Regardez ce qui se trouve dans ce germoir, quelles sont les phrases qui ont été importantes pour vous, ces apprentissages de votre lignée que vous voudriez voir fleurir à nouveau. Comme des roses anciennes, parfumées et résistantes.

La Lune décroissante ouvre la porte à l'Ancêtre. Ressentez sa présence en ces jours-ci et vous inspirez-vous de sa sagesse et de sa bienveillance.

Une grand-mère, une tante ou autre aïeule peut prêter ses traits à cette Archétype. Imaginez leurs mains ridées dont la peau est devenue maintenant aussi délicate qu'un pétale de rose et qui jadis, calleuses, ont durement travaillé. Prenez un moment pour vous souvenir de leurs apprentissages transmis et si vous en avez la possibilité, déposez un doux baiser sur leurs mains, riches de tant d'expériences et de roses cueillies.



*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Poisson



Les pieds encore humide de rosées, poursuivez votre relation avec l'eau en prenant cette posture qui stimule le Chakra de la Gorge. (Vous pouvez laisser les jambes tendues pour une pose plus douce)

# DERNIER QUARTIER

Ce dernier Quartier de Lune va nous permettre de faire le point sur ce que nous avons accompli et surtout de nous libérer de ce qui nous freine pour la réalisation de nos objectifs.



Profitez de ce moment pour vous défaire de toute la négativité qui vous entoure, des pensées ou comportements qui vous font tourner en rond et vous empêchent d'avancer ou tout simplement ce dont vous n'avez plus l'utilité à présent.



# Vendredi 12 mai

## JOUR 23

### REPARTIR D'UNE PAGE BLANCHE

La liberté appartient à ceux qui l'ont conquise.

André Malraux

C'est le dernier quartier Lune. Si hier, je vous invitais à vous relier à vos apprentissages passés, aujourd'hui, je vous propose de mettre un peu de distance par rapport à ceux-ci afin d'effacer toutes les préconceptions sur votre image.

Voici une anecdote pour vous inciter à cela :

Un petit garçon a grandi, élevé seule par sa mère, dans des conditions très modeste dans une banlieue des États-Unis. Il passait plus de temps dans la rue qu'assis à faire ses devoirs. Dans un test obligatoire pour tous les écoliers américains, il obtint un score excellent, très supérieur à la moyenne, dans les rangs les plus élevés de tout le pays.

Sa mère lui a demandé s'il avait triché, il lui a répondu sincèrement que non, qu'il avait essayé mais n'avait pas pu, donc il avait mis ses propres réponses. Tout le monde, y compris lui-même, était très impressionné. Et, il s'est dit qu'il était alors certainement très intelligent. Il s'est mis à étudier, à y prendre du plaisir, à progresser dans toutes les matières, à voir cela comme facile et naturel.

De cancre, il est passé à premier de la classe. Pour obtenir un diplôme dans une des plus prestigieuses universités américaines.

Quelques années bien plus tard, il reçoit une lettre de l'administration américaine qui lui apprend qu'ils se sont trompés dans l'évaluation de son résultat au test : celui-ci était en fait très moyen.

Bien sûr, le regard des autres a aussi changé sur cet enfant à partir du moment où il a reçu ses résultats aux tests. Mais c'est surtout une preuve que le cerveau est incroyable, que vous avez des facultés d'apprentissages illimitées, que des étiquettes ne devraient pas être posées sur notre intelligence et qu'il est possible, en se libérant du regard des autres, de tout recréer, comme on en a envie.

Alors, libérez-vous de toutes les chaînes qui vous gênent et, ainsi plus léger, volez vers vos rêves et décrochez la Lune, si bien coupée en deux en cette nuit.

*La pose de Yoga du Jour :*

## **Le Triangle inversé**




Cette posture en flexion débloque les tensions accumulées dans la poitrine et ouvre le cœur.



# Samedi 13 Mai

## JOUR 24

### CRÉER UN TERREAU PROPICE AUX RETOURS



Il y a des pluies de printemps délicieuses  
où le ciel a l'air de pleurer de joie.

Jean-Paul Toulet

Aujourd'hui, je vous propose de faire le point sur votre progression vers vos objectifs. Évaluez votre progression.

Cela peut aussi être le moment de demander un retour à votre entourage.

Pour être ouvert à entendre ces retours, ne vous demandez pas "SI est-ce que ce retour est vrai ?" mais "COMMENT ce retour est-il vrai ?".

Soyez conscient de tous les filtres que vous mettez sur ce que vous renvoie les autres. Plus les filtres apparaissent à un niveau inconscient, moins vous êtes ouverts au retour et à la discussion.

Une première chose à faire pourrait être de conscientiser les filtres que vous mettez : par exemple : "Pour que ton avis ait de l'importance pour moi, je nécessite que tu sois un expert dans ce domaine".

Et puis décidez, en toute conscience et avec bienveillance, des filtres que vous voulez laisser et de ceux qu'il serait intéressant de retirer.

Une façon d'avoir encore plus de retours est la suivante : à la fin d'une présentation, demandez à l'auditoire de noter votre prestation entre 1 et 10 et enquêter sur quelle serait la chose à faire pour vous améliorer.

Puis à nouveau, ne pas se demander "EST-ce que ce retour est vrai ?" mais "COMMENT ce retour est vrai?".

Bien sûr, tout cela dans une optique de construction positive, avec bienveillance envers vous-même.

Pour que les roses fleurissent de plus bel, dans un terreau riche et fertile.

*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Chameau



Cette flexion vers l'arrière débloque les tensions accumulées dans la poitrine et ouvre le cœur.

# Dernier Croissant

Prenez le temps pour ralentir et faire le point sur ce cycle lunaire qui s'achève.

C'est le moment d'intégrer tout ce que vous avez appris et les progrès que vous avez effectué.

Familiarisez vous avec votre nouveau vous-même afin de vous préparer à la renaissance lors du prochain cycle.



# Dimanche 14 mai

## JOUR 25

### CÉLÉBRER EKADASI EN JEÛNANT

*"La faim est mauvaise conseillère."*

*Virgile*

Comme à chaque cycle, 11 (ekadashi en sanskrit) jours après la Pleine Lune, je vous propose d'instaurer un temps de jeûne.

Ceci s'accorde aussi avec la phase lunaire dans laquelle nous sommes qui nous invite à relâcher et à nous libérer de ce qui nous encombre. Aujourd'hui, pas de bois à ronger pour les Castors de cette lunaison.

Ekadasi signifie « onze » et est le onzième jour après la Pleine Lune et la Nouvelle Lune dans le calendrier Hindou.

Selon les écrits védiques, celui qui jeûne pendant Ekadasi peut avancer plus facilement dans sa vie spirituelle.

Vous pouvez essayer de jeûner pendant ce jour ou alléger vos repas.

Mettez à profit le temps que vous n'utilisez pas pour manger ou préparer votre nourriture pour vous concentrer sur votre développement spirituel et augmenter votre clarté mentale.



*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Danseur Cosmique



En cette soirée d'Ekadasi, profitez de votre légèreté pour faire un tour dans l'Univers en vous incarnant en un danseur cosmique.

# LUNDI 15 MAI

## JOUR 25

### S'ÉMERVEILLER DES VARIÉTÉS DE ROSES

La plus belle de toutes les fleurs est la fleur de la liberté.

INDIRA GANDHI

Pour cette journée, je vous invite à nous émerveiller de la variété de Roses. Du sophistiqué rosier-tige au sauvage églantier, la Rose est multiple. Dans ses formes, ses odeurs, ses floraisons et ses qualités. Tout comme les Lunes sont différentes, chaque nuit comme chaque cycle.

Alors, entrez dans cette danse désordonnée, variée et multiple. Simplement en vous autorisant à aller dans toutes les directions, à papillonner d'un projet à l'autre, d'un rôle à l'autre, d'une activité à l'autre, d'un rêve à l'autre...

Parfois, on a peur de se perdre à trop s'éparpiller. Pourtant si c'était ces combinaisons qui rendent votre personnalité unique, qui donne à votre vie des saveurs si riches, qui nourrissent le terreau de nos rêves ?

Alors, autorisez-vous à cultiver la variété dans vos passions, dans vos différences. Pour faire un propre jardins de roses, avec des roses enivrantes et des roses sans parfums, des rosiers remontants à longue floraison et des rosiers-lianes dégoulinant de fleurs pendant juste quelques semaines, des rosiers fragiles et délicats et des rosiers sauvages et vigoureux...

Et pourquoi pas aller jusqu'à créer votre propre variété de rose, avec l'hybridation de toute vos passions, personnalités, envies ?!



*La pose de Yoga du Jour :*

## L'Arc



Cette posture est exigeante physiquement.

Imaginez votre corps comme un arc bandé, prêt à relâcher une flèche vers vos objectifs.

# Mardi 16 Mai

## JOUR 27

### L'EAU



À TRAVERS le mince miroir de l'eau,  
les esprits de l'air et de l'eau se confondent.

Jay Lee

Continuez le travail de libération, et", utilisez la symbolique de l'Eau pour vous défaire de vos blocages.

L'eau représente la pureté, le renouveau. Elle est présente dans de nombreux rituels religieux : le baptême, les ablutions, les immersions...

En Inde, le Gange est un fleuve sacré, qui accueille les cendres des défunts.

L'eau est aussi, dans la pensée Hindoue, liée à mâyâ, l'illusion. Elle est toujours en mouvement, nous empêchant ainsi de voir la simplicité des choses.

Mais, c'est cette illusion peut aussi être tournée à notre profit. Et puis l'eau, c'est aussi l'élément qui lave, qui nettoie.

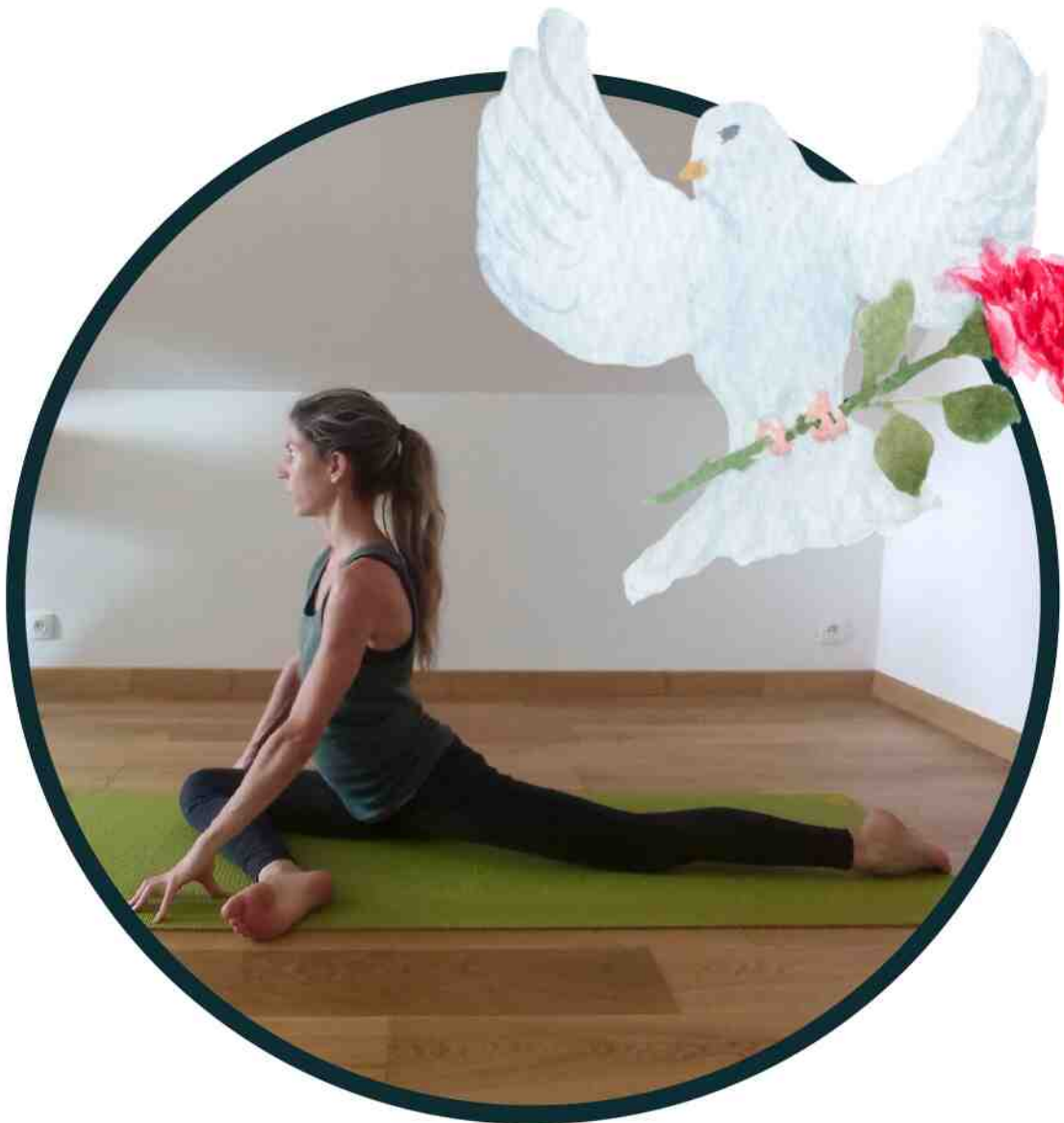
Sous votre douche, à chaque fois que vous buvez un verre d'eau, quand vous vous lavez les mains... envisagez cela comme un nettoyage physique et spirituel.





*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Pigeon



Cette posture vous donnera de l'assurance, tel un pigeon bombant le torse en toute situation.

C'est aussi une posture qui fait travailler les hanches, là où sont bloquées nos émotions enfouies.

# MERCREDI 17 MAI

## JOUR 28

### ALLEZ MARCHER PIEDS NUS



Le printemps est venu, ma belle,  
C'est le mois des amants bēni;  
Et l'oiseau, satinant son aile,  
Dit des vers au rebord du nid.

Hector Berlioz

Ce matin ou ce soir, prenez 5 minutes pour respirer un grand bol d'air frais. Vous pouvez le faire en simplement ouvrir la fenêtre de votre chambre et prendre de grandes respirations.

Concentrez-vous sur vos sensations : la fraîcheur de l'air, votre alignement corporel, le mental qui s'éveille...

Imaginez que vous vous remplissez d'énergie à chaque inspiration et que vous vous débarrassez de toutes les toxines et pensées négatives à chaque expiration.

Idéalement, si vous disposez d'un jardin ou d'un petit parc proche de chez vous, allez marcher 5 minutes, pieds nus, dans l'herbe encore humide de rosée.

Savourez pleinement ces 5 minutes. Là aussi, connectez-vous à vos sensations : l'humidité du sol, les bruits de la nature qui s'éveille avec les premiers oiseaux, l'odeur fraîche de l'herbe...

*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Lion



Cette posture est parfaite pour se libérer de toutes les tensions et blocages physiques ou mentaux.

# Jeudi 18 mai

## JOUR 30

### DERNIERS PÉTALES

La plus belle de toutes les fleurs est la fleur de la liberté.

FRANÇOIS MAURIAU

C'est aujourd'hui le dernier jour de la Lune Rose.

Cette journée est consacrée à faire le bilan de cette lunaison. Allumez une bougie et brûlez les listes que vous avez écrites lors de ce cycle. Exprimez aussi de la gratitude envers ce que vous avez appris et accompli pendant cette lunaison. Remerciez l'Univers, la Source, Dieu, ou ce qui vous semble bon.

Prenez un moment pour revenir sur cette Lune Rose :  
quelle nuance de rose est venue se teinter sur cette lunaison ?  
Était-ce plutôt un rose tendre ou un rose fushia ?  
Et si cette Lune devait être une Rose : quelle serait-elle ?  
Une douce rose sage ou une rose sauvage et épinée ?  
Quelle serait son parfum ?  
Sa couleur ?



Puis, soufflez la bougie et appréciez vos progrès. Restez un instant tranquillement en essayant de faire le vide dans votre esprit. La place est ainsi vide pour aller de l'avant et construire de nouveaux projets.

Pour le moment, savourez ce noir repos. Peut-être y décèlerez-vous une pointe de rose ?

Demain, la Lune des Amoureux entrera sur la scène, un bouquet de roses à la main.  
Une lune romantique, envoutante, estivale !

*La pose de Yoga du Jour :*

## Le Bébé Heureux



On finit ce cycle en beauté et en douceur pour se préparer à la Renaissance avec cette pose calmante du Bébé Heureux :-)