

Bonjour {{ contact.PRENOM }},

Ce soir, la toile du ciel se pare d'une œuvre d'art à la fois rare et poétique :  
**la Pleine Lune Bleue** ○.

Ne scrutez pas l'horizon en quête d'un astre azuré ; sa magie réside davantage dans sa rareté que dans sa couleur. Un peu comme ces instants "*once in a blue moon*" (comme disent nos amis anglais), ces moments précieux et inattendus qui éveillent en nous un sourire ☺ d'émerveillement et de bonheur.

Alors, ce soir, que diriez-vous de laisser resurgir votre côté fleur bleue, de vous laisser enchanter par l'exceptionnel, et de vous rappeler que, parfois, la vie nous offre des surprises... bleues



## Yoga à Eslorenties : Votre Oasis de Paix

Sous cette Pleine Lune ○ singulière, oubliez un instant vos tracas et laissez-vous bercer par de doux rêves bleus .

Et puis, d'ailleurs, si l'approche de la rentrée apporte un léger blues, pensez aussi à la reprise de vos autres activités préférées, en pause pendant les vacances ☐... comme par exemple **vos cours de yoga** ☐♀ !

Alors, laissez-moi vous emmener là où le bleu d'un lac et du ciel nous invite à la sérénité et à l'exploration intérieure et jetons l'ancre ⚓ à la maison de la Pêche d'Eslorenties.

Ainsi, prenez une pause bleutée chaque jeudi soir, loin du tumulte quotidien, de 20h30 à 21h45, nous, pour naviguer sur les vagues du Hatha yoga ☐♂.

Si vous êtes dans le coin, vous aurez toutes les infos pour prendre le large avec nous sur [cette page web](#).



*Petite séance à la ferme pour se déverrouiller avant la rentrée*

Et puis, même si vous êtes à des milles nautiques de notre petit village d'Eslourenties, comme j'envisage de reprendre les cours à thème cette année, je pense proposer des livrets pour vous accompagner. Ces livrets thématiques seront à disposition sur mon site pour que vous puissiez vous imprégner de l'essence de ces séances depuis chez vous

☐7 sept.: Retour sur les tapis, à la découverte de notre espace sacré. ☐

☐14 sept.: Respirez au rythme des postures inspirées du monde marin. ☐

☐21 sept.: L'Automne et sa sérénité à l'honneur. ☐

☐28 sept.: Exploration de notre fluidité à travers le mouvement animal. ☐

☐5 oct.: Suivez le parcours intérieur du héros à travers des postures. ☐☐

☐12 oct.: Purifiez votre esprit avec des torsions revitalisantes. ☐☐

☐19 oct.: Plongez dans la danse des contraires et trouvez votre équilibre. ☺

Je vous tiendrai au courant dès que tout cela est à l'eau ☺ !

## **Quand le bleu tisse des liens entre les mots et le cœur ☐☐♥**

Ah, parlant de teintes envoûtantes, j'ai été submergée par une vague d'émotions depuis l'annonce de mon dernier livre, "Inès et l'étoffe bleue" . Merci infiniment pour vos retours ♥. Chaque message a touché mon cœur d'artichaut, dévoilant ses nuances bleutées . Je vous remercie pour tant de chaleur et de soutien .

D'ailleurs, en parlant de bleu, c'est bien le fil rouge - ou devrais-je dire le fil bleu ? - de ce premier tome. Pour ceux qui l'ont déjà parcouru, vous avez certainement remarqué à quel point cette couleur s'y infuse délicatement, tout comme la douceur de notre Pleine Lune Bleue ○ de ce soir.

## **Productivité & Rentrée : Des Chiffres pour Inspirer Votre Quotidien**

La rentrée est à nos portes , et une nouvelle année scolaire se profile à l'horizon. À l'image des cycles lunaires ●, nos existences sont rythmées par des moments d'effort , de repos ☺<sup>zzz</sup>, de réflexion et de renouvellement .

Récemment, dans une newsletter de [Jia Jiang](#), j'ai découvert une perspective fascinante sur la productivité et l'intentionnalité. J'avais envie de partager

cette réflexion avec vous, pour aborder cette rentrée avec légèreté , un esprit ouvert ☺, et en focalisant nos intentions ♥ sur ce qui nous importe réellement.

Étant passionnée par les chiffres (c'est, après tout, une facette de mon métier ), voici des données que Jia Jiang a rassemblées pour définir concrètement ce que représente la productivité. Ces chiffres sont le reflet du 75ème pourcentile, et se déclinent comme suit dans différents domaines :

- **Écrivains dans le "flow"** : S'adonner à l'écriture quotidienne et comptabiliser les mots : 572 mots/jour.
- **Accomplisseur Quotidien** : Se fixer et atteindre les 3 objectifs majeurs de sa journée : 25 jours/mois.
- **Lève-tôt** : S'éveiller tôt à 6h : 22 jours/mois.
- **Nettoyeur assidu** : Prendre le temps de nettoyer un coin de sa demeure : 10 jours/mois.
- **Créateur Concentré** : Consacrer du temps à la création : 1,2 heures/jour.
- **Apprenant Acharné** : Allouer du temps à la consommation de contenus stimulants ou enrichissants : 32 minutes/jour.
- **Mouvement sain** ☯️: S'engager dans une activité physique : 42 minutes/jour.
- **Réseuteur Inspiré** : Entrer en contact avec des individus que vous admirez : 17 contacts/mois.
- **Constructeur d'habitude** : Intégrer une nouvelle bonne habitude : 18 jours/mois.
- **Nettoyeur d'habitude** : Se libérer d'une habitude moins bénéfique : 17 jours/mois.

Il va sans dire que chacun peut adapter ces indicateurs en fonction de ses aspirations, de son mode de vie et de ses inspirations. Mais cela peut donner une idée d'où on est, des objectifs qu'on pourrait se fixer... N'hésitez d'ailleurs pas à m'écrire quels sont les vôtres !

**Je vous souhaite d'aborder la rentrée avec un cœur léger , un esprit épanoui et une intention cristalline .**

**Que la magie de la Pleine Lune Bleue ☾ guide chacun de vos pas !**



Merci pour votre lecture ☺

Si vous souhaitez me contacter ou commenter quelque chose, il vous suffit de répondre à ce courriel (ou à tout autre) que je vous envoie.

**Merci  
Klervi**

**On vous a fait suivre cet email ?**

Pour s'inscrire aux emails privés, c'est par [ici](#) !



klerviyoga@gmail.com

---

www.klerviyoga.com : Enchantez votre quotidien

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }} Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Klervi Grimaud.

**[Se désinscrire](#)**

© 2023 Klervi Grimaud