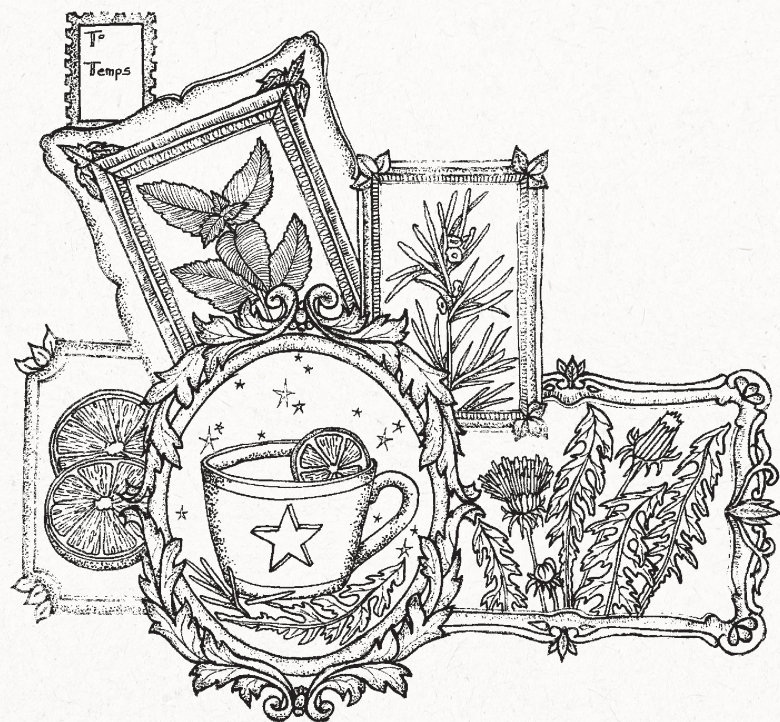


# Janvier



| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          | 1     | 2        | ○ 3    | 4        |
| 5     | 6     | 7        | 8     | 9        | ● 10   | 11       |
| 12    | 13    | 14       | 15    | 16       | 17     | ● 18     |
| 19    | 20    | 21       | 22    | 23       | 24     | 25       |
| ● 26  | 27    | 28       | 29    | 30       | 31     |          |

Dates à retenir

- Jour de l'An le 1<sup>er</sup>
- Épiphanie le 6

## Objectifs du mois

---



---



---



---



---



## Pleine Lune de Janvier « Lune d'hiver »

Le 03/01 à 11 h 02 heure de Paris (10 h 02 en temps universel)  
Soleil à 13 ° 02 en Capricorne/Lune à 13 ° 02 en Cancer (Maison 5)  
Ascendant Poissons pour la France

**Mots-clés :** Sensibilité – Générosité – Responsabilité

**Interprétation :** Dans l'axe Cancer/Capricorne en Maison 5, c'est notre capacité à trouver l'équilibre entre épanouissement familial et engagement social, entre cœur et raison, qu'il nous sera demandé de travailler. Avec Jupiter rétrograde lui aussi en Maison 5, face au Soleil, Mars et Vénus en Capricorne, il sera important de s'ouvrir à de nouvelles façons de vivre sa vie. Et donc, surtout, de réfléchir à la manière dont nous voulons transmettre et partager cette nouvelle façon d'être à ceux qui nous entourent. « Devoirs » et « plaisirs » devront s'unir pour ne plus être en conflit !

**En magie :** Nous sommes au début de l'hiver. Dehors tout a l'air mort. La Nature entre en dormance afin de se régénérer en se libérant de ce qui ne lui sert plus et en transformant ce qui pourra encore lui être utile. C'est un temps propice à l'introspection et au nettoyage de fond.

Vous pouvez, lors de la pleine lune de janvier, travailler la méditation et le journaling, observer ce qui se passe à l'extérieur et en nature afin de vous connecter aux énergies de l'hiver, faire du tri dans vos placards et sur vos étagères, mettre à jour vos cahiers et grimoires, procéder à des rituels de clôture, de fin de cycle et de lâcher-prise, nettoyer et purifier vos pièces de vie, bureau et chambre à coucher, faire des cures détox et vous reposer.

### Correspondances :

**Chandelles :** Argenté – Bleu nuit

**Éléments :** EAU – Terre

**Pierres :** Cristal de roche – Obsidienne

**Plantes :** Genévrier – Mousse

**Encens :** Santal blanc – Myrrhe

## Rituel de Pleine Lune d'hiver

Tisane détox pour alléger son corps et son esprit

Voici un rituel pour la pleine lune de janvier, axé sur la détoxification et l'introspection, avec une tisane spéciale.

### Ingrédients (pour environ 2 mugs)

- 1 c. à c de baies de genévrier
- 1 c. à c. de sauge séchée
- 1/2 c. à c. de racine de gingembre râpée (ou de gingembre séché moulu)
- 500 ml d'eau de source
- Miel (facultatif, pour adoucir si vous n'aimez pas le goût de la sauge)

### Protocole de création de la tisane :

Faites chauffer l'eau jusqu'à ébullition.

Pendant ce temps, mettez les graines de genévrier avec les feuilles de sauge dans un mortier et écrasez-les grossièrement, puis placez-les dans une théière (une casserole fera aussi l'affaire).

Une fois que l'eau bout, versez-la sur les plantes.

Couvrez et laissez infuser 15 minutes, en remuant doucement de temps en temps.

Pendant que la tisane infuse, installez-vous confortablement et répétez doucement ce mantra :

« Sous la lumière de la lune, je me prépare à libérer ce qui n'est plus.

Je suis prêt·e à purifier mon corps et mon esprit afin de m'alléger du poids de ce qui n'est plus bon pour moi. »

Filtrez la tisane et versez-la dans une tasse. Ajoutez un petit peu de miel si le cœur vous en dit.

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et prenez quelques profondes inspirations.

Sentez la chaleur de la tasse dans vos mains et réfléchissez à tout ce qui, dans votre vie, dans votre cœur, dans votre esprit, vous paraît trop lourd à porter.

À chaque fois que vous aurez identifié quelque chose à éliminer, buvez une ou deux gorgées de tisane, lentement, en ressentant que chaque gorgée purifie votre corps et votre esprit, libérant les toxines et les émotions négatives.

Une fois la tisane terminée, restez assis·e quelques instants, en silence, en restant à l'écoute de votre corps et de vos émotions. Prenez le temps de ressentir les effets de la purification.

Vous pouvez noter vos pensées et vos ressentis dans un journal.

Vous pouvez refaire ce protocole pendant les 3 jours qui suivent la pleine lune si vous en ressentez le besoin.



## Nouvelle lune en Capricorne

Le 18/01 à 20 h 50 heure de Paris (19 h 50 en temps universel)  
Soleil et Lune à 28 ° 44 du Capricorne (Maison 5)  
Ascendant Vierge pour la France

**Mots-clés :** Structure – Ambition – Nouveauté

**Interprétation :** Dans le signe du Capricorne et en Maison 5, cette nouvelle lune met l'accent sur notre capacité à initier et structurer de nouveaux projets créatifs ambitieux et innovants avec discipline, pour mener à des résultats concrets et durables.

C'est un moment propice pour se connecter à sa joie intérieure et trouver l'équilibre entre plaisir et responsabilité.

Uranus, bien aspecté à cette nouvelle lune en Capricorne et à Saturne, va nous aider à structurer les changements, à apporter de la stabilité aux idées progressistes et à trouver un équilibre entre le respect des normes établies et l'adoption de nouvelles perspectives... Il sera sûrement plus facile qu'à l'accoutumé d'intégrer des idées innovantes à des structures anciennes que l'on souhaite garder mais améliorer.

**Tes ailes** (ce qui va t'aider) : Prendre le temps de préparer – Croire en ses rêves – Se connecter à son enfant intérieur – Ne pas fuir ses responsabilités – Écouter son cœur puis sa tête...

**Tes chaînes** (ce qui peut te desservir) : Ne pas vouloir changer – Rester dans des vieux schémas obsolètes – Vouloir aller trop vite – Ne pas prendre le temps de réfléchir aux conséquences de ses choix et de ses actions...



## TIRAGE DE LA NOUVELLE LUNE : Relever les défis et croire en ses rêves

### Matériel :

- 1 bougie noire ou gris foncé (vous pourrez réutiliser cette bougie à chaque nouvelle lune)
- 1 jeu de tarot ou d'oracles
- Et bien sûr, votre agenda !

Commencez par vous installer dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé-e.

Fermez les yeux, prenez de longues et profondes respirations pour vous calmer.

Lorsque vous vous sentez prêt-e, allumez la bougie en prononçant :

« Que la lumière soit afin que je voie clair en moi. »

Vous pouvez commencer à battre votre jeu de cartes.

Posez la première question à haute voix et tirez une carte, puis ainsi de suite jusqu'à la dernière question. Puis interprétez.

**1<sup>re</sup> question :** Quel secteur de ma vie demande plus d'attention, de restructuration et/ou de nouveauté ?

**2<sup>e</sup> question :** Quel est le principal obstacle à surmonter pour atteindre mes ambitions ?

**3<sup>e</sup> question :** Quelle action dois-je mettre en place afin de mieux structurer ce secteur ?

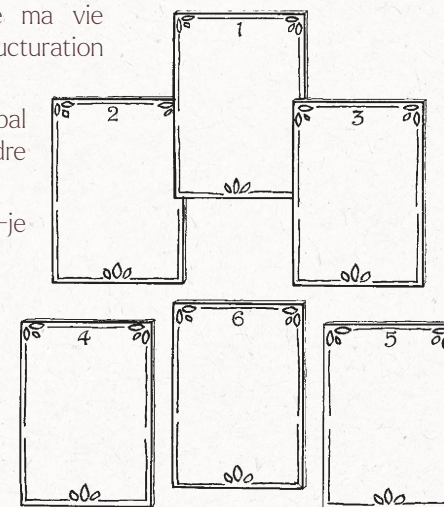
**4<sup>e</sup> question :** Comment puis-je intégrer plus de joie et de légèreté dans ce secteur ?

**5<sup>e</sup> question :** Comment les idées novatrices peuvent-elles améliorer ce que j'ai déjà ?

**6<sup>e</sup> question :** Quel est le message/ conseil de cette nouvelle lune pour m'aider à réaliser mes projets ?

Une fois le tirage terminé, éteignez la bougie en prononçant :

« Que la lumière soit toujours en mon cœur et qu'elle éclaire mes pas. »



## Les énergies de janvier

### Mantra pour se connecter aux énergies de janvier

« En janvier, une nouvelle année s'ouvre devant moi... Tout est possible si je commence dès maintenant, avec calme et méthode, à structurer les nouveaux projets qui habitent mon cœur. »

### Descriptif

Janvier, premier mois de l'année civile, est un mois de transition, un sas entre l'ancien et le nouveau... Il m'a toujours fait penser au maillon d'une chaîne qui relie l'année passée au potentiel infini que nous offrent les onze prochains mois.

Energétiquement, c'est un temps de repos et de régénération car, même si nous sommes excités à l'idée de démarrer une nouvelle aventure, nous ne sommes qu'au début de l'hiver !

Comme la nature qui entre en dormance afin d'être moins sensible aux grands froids, il nous faut, nous aussi, ralentir le rythme, nous chouchouter, prendre soin de nous en nous concentrant sur l'essentiel pour ne pas succomber à la morosité des journées les plus courtes de l'année.

Janvier, c'est comme une pause dans le tourbillon de la vie qui nous est offerte après l'effervescence de la période des fêtes. Il nous invite à savourer la douceur des moments simples.

C'est le temps des braises qui crépitent dans la cheminée, des soupes fumantes et réconfortantes, des soirées passées sous un plaid avec un bon livre, des tisanes parfumées, des épices qui réchauffent le corps et l'esprit... Le temps des bilans et des résolutions, des projets de cœur qui germent dans nos esprits et des rêves que l'on caresse pour l'année à venir.



## Quoi faire pour profiter au mieux des énergies de Janvier ?

### Au jardin

- Trier ses graines et semences
- Planifier les futurs semis
- Récolter les légumes d'hiver (choux, poireaux, mâche...)
- Enrichir la terre (engrais vert, fumier...)
- Etc.

### En cuisine

- Préparer une belle galette ronde et dorée pour l'épiphanie
- Abuser des soupes à base de légumes d'hiver qui réchauffe le corps et l'âme
- Chercher de nouvelles recettes de courges
- Utiliser les épices pour agrémenter ses recettes
- Consommer des fruits secs (noix, amandes, noisettes...), grande source de magnésium pour garder bon moral
- Etc.

### En soin

- Faire des masques pour nourrir ses ongles et ses cheveux
- Essayer de se coucher une demi-heure plus tôt que d'habitude
- Boire des tisanes détox pour le foie
- Concocter un oxymel pour booster ses défenses immunitaires
- Prendre du temps pour soi (journaling, arthérapie, danse, chant, méditation, bains...)
- Etc.

### En magie

- Trier ses herbes et ses encens, nettoyer son occultum et/ou son autel
- Explorer de nouvelles pratiques ésotériques
- Nettoyer et purifier régulièrement les lieux où on séjourne le plus (bureau, salon, chambre...)
- Effectuer des recherches sur l'archétype du Capricorne
- Faire un rituel de libération/purification pour clôturer définitivement l'année passée
- Travailler son ancrage en mangeant des légumes racines
- Etc.

Semaine du 1<sup>er</sup> au 4

Si tu veux que les autres te voient comme une opportunité pour eux, alors commence à te voir toi-même comme une opportunité. Pourquoi devraient-ils t'aimer si toi-même, tu ne t'aimes pas ?

## Un soupçon de magie...

### Oxymel de bonne santé (pour éviter les petits maux de l'hiver)

L'oxymel est bien connu à la campagne. Ce breuvage marie vinaigre de cidre et miel, dans lesquels sont mis à macérer divers ingrédients aux propriétés antiseptiques, antibiotiques, anti-infectieux, expectorants, adoucissants et stimulants.

Pour un bocal d'1 litre (style bocal Le parfait), il vous faudra :

- 1/3 du bocal de vinaigre de cidre
- 1/3 du bocal de miel
- 2 oignons rouges
- 1/2 navet noir
- 7 gousses d'ail
- 10 cm gingembre frais
- 1/2 c. à c. de piment
- 1 c. à s. de thym
- 1/2 citron bio (avec la peau)
- 1 orange bio (avec la peau)



Mettez le vinaigre et le miel dans le bocal et remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Coupez tous les légumes et fruits en tranches fines et ajoutez-les dans le bocal. Remuez afin que tout soit bien recouvert. Laissez macérer 21 jours avant de filtrer en remuant tous les 2/3 jours.

1 cuillère à soupe diluée dans un verre d'eau le matin aidera à soutenir le système immunitaire, à améliorer la digestion, à réchauffer le corps et à combattre les petits maux de l'hiver.

C en II

TOP

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

1<sup>er</sup>  
JEU.

C en II

2.  
VEND.

TOP

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

O en 3

C en 3

TOP

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

3.  
SAM.

TOP

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

4.  
DIM.

## Semaine du 5 au 11

Comme une armoire lorsqu'elle est pleine, tu devras trier, vider et nettoyer afin de faire de la place à la nouveauté que tu espères.

LUN.

☾ en ♏

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

☾ en ♏

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

MAR.

☾ en ♍

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

MER.

☾ en ♍

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

JEU.

VEND.

☾ en ♎

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

SAM.

☾ en ♎

☾ en ♎

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

DIM.

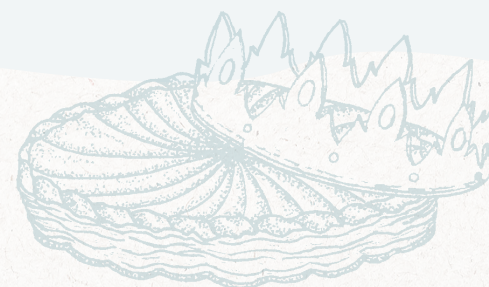
## Un soupçon de magie...

## Enchanter sa galette des rois

Face à la galette, imaginez ceux qui en mangeront avoir une chance insolente dans les jours à venir. Puis à l'aide de votre index, tracez sur la galette un trèfle à quatre feuilles (il vous suffit de tracer deux symboles de l'infini ∞ qui se croisent) en prononçant :

« Je demande à Dame Fortune de bénir de ses bienfaits chaque personne qui dégustera ce mets.

La chance sera au rendez-vous pour chacun et plus encore pour celui qui aura la fève en main. »



## Semaine du 12 au 18

Arrête d'avoir peur de réaliser tes rêves par crainte du regard des autres.  
Se tromper, échouer, changer d'avis n'est pas grave ! Recommence,  
réajuste, réévalue et avance ! Tu vas finir par y arriver !

12  
LUN.

☾ en ♈

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

☾ en ♈

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

14  
MER.

☾ en ♈

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

☾ en ♈

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

13  
MAR.15  
JEU.16  
VEND.

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

17  
SAM.

☾ en ♈

● en ♈ puis en ♋ vers 23h20

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

18  
DIM.

## Un soupçon de magie...

## Une bougie à l'orange douce pour maintenir la joie

Pour réaliser cette bougie, il vous faudra :

- 1 feuille de cire (20 x 10 cm)
- 1 mèche de la hauteur de la bougie + 1cm
- de l'huile essentielle d'orange douce
- 1 petit coton

Sur toute la hauteur (10 cm) à environ 2 cm du bord de ta feuille, versez une dizaine de gouttes d'HE d'orange douce et étalez-les avec le petit coton afin de créer une bande odorante. Placez la mèche sur le bord. Roulez en serrant bien et en prononçant :

« Bougie d'orange douce et solaire, réveille la joie à travers ta lumière.  
Que ton parfum, source de bonheur, dissipe les ombres et chasse les peurs.  
Dans cette cire, je scelle mes vœux de rires sincères, d'instantanés heureux.  
Dans tes effluves, les cœurs s'illuminent, la joie renaît et jamais ne décline. »

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

## Semaine du 19 au 25

C'est en vivant tes propres expériences que tu pourras faire d'une information, une vérité. Seule l'expérience te donnera la connaissance que tu pourras transmettre à ton tour.

19

LUN.

☾ en ♉

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

☾ en ♉

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

20

MAR.

☾ en ♉ puis ♈ vers 7 h 50

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

21

MER.

☾ en ♈

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

22

JEU.

23

VEND.

☾ en ♈ puis ♉ vers 14 h 25

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

24

SAM.

☾ en ♉ | ☾ en ♉ puis ♊ vers 19 h 05

TOP

☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

25

DIM.

## Un soupçon de magie...

## Festin des gnomes (soupe de légumes racines pour travailler son ancrage)

Pour réaliser cette soupe pour quatre gnomes, il vous faudra :

- 4 carottes
- 2 navets boule d'or
- 1 rutabaga
- 1 panais
- 3 belles pommes de terre
- 1l d'eau
- 1 cube de bouillon de poule
- 1 c. à s. de crème fraîche

Épluchez tous les légumes et coupez-les en petits morceaux.

Placez-les dans une casserole, émiettez le cube de bouillon et recouvrez d'eau.

Laissez cuire pendant 30 min (ou un petit peu plus suivant la grosseur des morceaux... Les légumes doivent pouvoir s'écraser facilement).

Ajoutez la crème et mixez jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

Rectifiez l'assaisonnement et régalez-vous !

## Semaine du 26 au 31

Ne crains pas d'être seul·e parfois. Prends le temps de te reposer dans le silence et, loin des brouhahas, tu entendras de nouveau la petite voix à l'intérieur de toi. Écoute-la, elle est de bon conseil.

26

LUN.

☾ en ♈

TOP

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

☾ en ♈ puis ♀ vers 21 h 55

TOP

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

27

MAR.

☾ en ♀

TOP

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

28

MER.

☾ en ♀ puis ♄ vers 23 h 30

TOP

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

29

JEU.

30

VEND.

☾ en ♄

TOP

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

☾ en ♄

TOP

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

FLOP

31

SAM.

## Un soupçon de magie...

## Tisane pour nettoyer son foie

Après les agapes gargantuesques des fêtes de fin d'année, notre foie, qui a beaucoup travaillé afin d'éliminer tous ces excès de sucre, de gras et d'alcool, a bien besoin que nous le chouchoutions.

Voici la recette d'une petite tisane hépatique pour aider notre foie à se refaire une santé !

Pour 500 ml de tisane (soit environ 2 mugs) :

- 1 c. à s. de feuilles de pissenlit
- 1 c. à c. de menthe poivrée
- 1 c. à c. de romarin
- 1 rondelle de citron par tasse

Faites bouillir l'eau. Aux premiers bouillons, coupez le feu et plongez les plantes dans l'eau.

Laissez infuser 10 minutes à couvert avant de filtrer.

Ajoutez une rondelle de citron avant de boire votre tisane (à faire pendant 3 jours).