

calendrier-lunaire.info

MON AGENDA

Vivre au rythme
de la
LUNE

2025

Pouvoirs bienfaisants • Santé • Beauté • Bien-être

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

Mise en garde

*Malgré tout le soin apporté à la rédaction de cet agenda,
une erreur aura pu s'y glisser. L'auteure et l'éditeur déclinent
toute responsabilité concernant l'utilisation
des recettes et ne sauraient être tenus pour responsables
des conséquences qui découleraient de l'utilisation
de ce manuel ou d'une mauvaise interprétation.
Par ailleurs, cet agenda ne saurait remplacer un médecin
ni se substituer à un traitement médical.*

Crédits photos : AdobeStock.com

Imprimé en France par Présence graphique
en juillet 2024

Dépôt légal : août 2024
ISBN : 978-2-84939-277-5

© Éditions Mosaïque-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

Toute reproduction même partielle sur quelque support
que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.
De même, toute traduction pour tous pays est interdite
sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

calendrier-lunaire.info

Vivre au rythme
de la

LUNE

2025

Pouvoirs bienfaisants • Santé • Beauté • Bien-être

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

Comprendre

la Lune et ses cycles

La lune serait vieille de 4,5 milliards d'années. Elle est juste un peu plus jeune que la Terre... Plusieurs scénarios existent sur son origine, mais le plus probable est qu'elle serait le résultat d'une collision entre une protoplanète nommée Théia, de la taille de Mars, et notre jeune planète Terre.

La lune est l'unique satellite naturel de la Terre. Elle se lève à l'est et se couche à l'ouest, comme le soleil et les étoiles, tout simplement parce que la Terre tourne sur elle-même d'ouest en est. Nous voyons toujours la même face de la lune, car sa rotation sur elle-même est égale à sa révolution autour de la Terre. Elle n'a ni atmosphère ni champ magnétique, et sa température à la surface varie de -233°C à 123°C ... Un peu extrême pour aller y passer nos prochaines vacances !

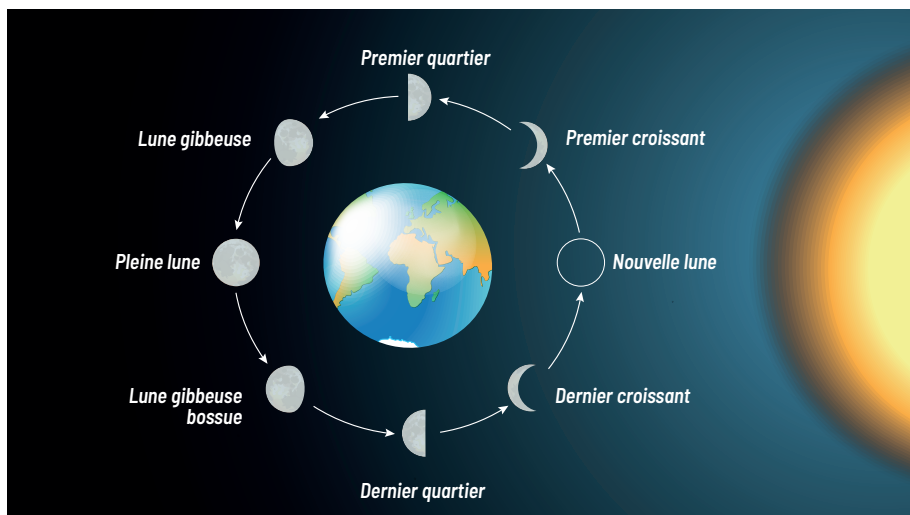
Les rythmes lunaires

♦ Le cycle synodique

C'est le rythme le plus connu et celui que l'on peut observer le plus facilement. Il correspond à l'intervalle de temps entre deux lunaisons, c'est-à-dire entre deux nouvelles lunes. Sa durée moyenne est de 29 jours 12 heures 44 minutes et 3 secondes.

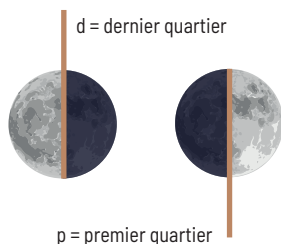
On appelle **lune croissante** la période où le croissant de lune (sa surface lumineuse) augmente, c'est-à-dire entre la nouvelle lune et la pleine lune.

On appelle **lune décroissante** la période où le croissant de lune diminue, c'est-à-dire entre la pleine lune et la nouvelle lune.



Croissante ou décroissante ?

Pour savoir si la lune est en phase croissante ou décroissante, on accole un trait vertical au quartier de lune que l'on voit : si cela dessine un « p », on est en présence du « premier » quartier, la lune est donc croissante. S'il s'agit d'un « d », on observe le « dernier » quartier, lorsque la lune est décroissante (hémisphère nord).



♦ Le cycle périodique, ou sidéral

C'est le cycle de la lune montante et descendante, qui correspond à la période que met la lune pour faire le tour complet de la Terre, en prenant pour repère l'arrière-plan fixe des étoiles (constellations). Sa durée est de 27 jours, 7 heures, 43 minutes et 12 secondes.

La **lune est montante** si au fil des jours, l'arc de cercle qu'elle décrit s'agrandit progressivement, montant de l'horizon au milieu du ciel. Repérez un soir à une heure précise la hauteur de la lune (par rapport à une maison par exemple) et si le lendemain celle-ci est plus haute dans le ciel, alors la lune est montante.

La **lune est descendante** si au fil des jours, l'arc de cercle qu'elle décrit diminue progressivement, descendant du milieu du ciel à l'horizon. Repérez un soir à une heure précise la hauteur de la lune et si le lendemain celle-ci est plus basse dans le ciel, alors la lune est descendante.

Les phases de la lune

♦ La nouvelle lune

La phase de la nouvelle lune englobe les deux jours précédents et suivants la date fixe de la nouvelle lune. La lune n'est pas visible de la Terre, c'est pour cette raison qu'on la nomme également lune noire. Elle se trouve exactement entre le soleil et la Terre. Elle nous paraît donc invisible à l'œil, car elle est éclairée par-dérrière. La lune et le soleil se lèvent et se couchent quasiment en même temps. La nouvelle lune se lève toujours de jour.

♦ Le premier croissant

La lune apparaît après midi, sous la forme d'un croissant, entre le troisième et le quatrième jour suivant la nouvelle lune (on commence à voir une petite partie de sa face éclairée par le soleil). La partie visible forme un C à l'envers.

♦ Le premier quartier

En fin de journée, on voit la moitié de la face éclairée de la lune. Elle met 7 jours pour atteindre ce stade. Si on trace une barre verticale imaginaire contre la partie éclairée de l'astre, elle prend la forme d'un p (comme premier quartier).

♦ La lune gibbeuse croissante

Le soir, la partie visible de la lune (éclairée par le soleil) représente 75 % de sa surface : on la dit croissante.

♦ La pleine lune

La pleine lune se produit 2 semaines après la nouvelle lune. Cette phase englobe les deux jours précédents et suivants la date fixe de la pleine lune.

La Terre se trouve alors entre le soleil et la lune, qui est donc entièrement visible depuis notre planète. Elle apparaît toute ronde, éclairée par le soleil, et on la nomme parfois lune blanche.

La lune et le soleil sont en opposition. Lorsque l'un se lève, l'autre se couche : la pleine lune ne se lève donc que de nuit. Grâce à cet effet d'opposition

Signes et constellations : ce n'est pas la même chose !

Les 13 constellations du zodiaque se partagent l'écliptique (plan géométrique contenant l'orbite de la Terre autour du soleil et l'orbite des autres principales planètes) en bandes variant de 6,5° pour le Scorpion à 45° pour la Vierge (Ophiuchus n'apparaissant jamais dans les calendriers lunaires). Contrairement aux constellations, les 12 signes zodiacaux ne constituent pas des regroupements stellaires. Ils se partagent le cercle écliptique en bandes d'une largeur de 30°.

Les constellations du zodiaque

Le soleil, la lune et les planètes se déplacent dans le ciel étoilé. Afin de se repérer, les voyageurs et les marins regardaient entre autres le ciel étoilé afin de s'orienter. Les constellations (terme latin qui signifie « serti d'étoiles ») sont des regroupements apparents d'étoiles brillantes voisines dans une portion du ciel, visibles à l'œil nu, représentant des formes auxquelles on a donné des noms. Elles portent des noms d'animaux, d'objets ou de personnages religieux et mythologiques. Le mot zodiaque vient quant à lui du grec *zodiakos*, qui veut dire « cercle de petits animaux ».

Les 13 constellations du zodiaque sont le Bélier, le Taureau, les Gémeaux, le Cancer, le Lion, la Vierge, la Balance, le Scorpion, Ophiuchus (ou le Serpenteaire), le Sagittaire, le Capricorne, le Verseau et les Poissons.

♦ La lune dans les constellations

En réalisant son orbite autour de la Terre, la lune passe devant chaque constellation et y reste en moyenne entre 1 et 4 jours. Les constellations

modifient les influx lunaires en activant temporairement leurs propres influences, et impactent ensuite les organismes vivants terrestres.

Elles sont classées suivant les quatre éléments constituant notre univers : Feu, Terre, Air et Eau. Après bien des recherches, on a pu relier les éléments des constellations aux soins spécifiques pour le corps, la santé et le bien-être comme on avait pu le faire pour les plantes. Votre agenda est le résultat de ces applications !

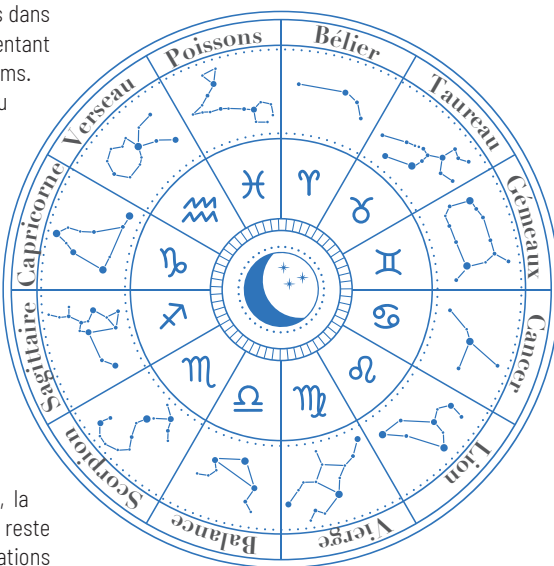
♦ Les constellations suivant leur élément

▲ Bélier, Lion, Sagittaire – Élément Feu : évoque le soleil et symbolise la régénération. C'est un élément actif et masculin.

▼ Taureau, Vierge, Capricorne – Élément Terre : symbolise le féminin et la fécondité.

▲ Gémeau, Balance, Verseau – Élément Air : symbolise le masculin, le mental, et correspond à l'univers des senteurs et des vibrations.

▼ Cancer, Scorpion, Poissons – Élément Eau : symbolise le féminin et l'inconscient. L'eau est la source de toute vie, elle purifie et régénère.



Les bienfaits

de la Lune

Prenez soin de vous en phase avec la lune et les éléments. Que ce soit pour s'occuper de vos cheveux, de vos ongles, de votre peau, pour mettre en place un régime ou une simple diète, la lune va vous donner un coup de pouce. Elle sera votre alliée santé, beauté et bien-être. Mais attention, les soins à réaliser seront différents suivant les phases de la lune, et certains éléments comme périgées, apogées et nœuds lunaires peuvent les perturber.

Le passage de la lune devant les constellations influencera également l'intensité des soins, de même que la lune montante ou descendante accentuera les influences de la lune croissante et décroissante. C'est pour cette raison que cet agenda lunaire a été créé : pour vous simplifier la vie et vivre tout natu-

rellement au rythme de la lune. Il sera votre guide, mais vous devez décider de commencer à prendre soin de vous aujourd'hui, dès maintenant !

De la nouvelle lune à la pleine lune : lune croissante

♦ Lune croissante

L'énergie remonte : élaborez et créez vos rêves, faites-vous plaisir, initiez-vous à ce que vous avez toujours voulu étudier, découvrir, connaître.

C'est la période idéale pour pratiquer des rituels d'attraction, de réussite, de prospérité et de vitalité

La lune et nous

Notre corps étant constitué de plus de 60 % d'eau, nos cellules connaîtraient un phénomène de micromarées intérieures qui suivent les rythmes de la lune.

Le rayonnement électromagnétique de la lune joue un rôle sur notre organisme et plus particulièrement sur notre hypothalamus (glande qui orchestre la production d'hormones). Par exemple, la pleine lune augmente notre taux de testostérone, qui influence le désir sexuel. Quant à la mélatonine (hormone du sommeil), des chercheurs ont découvert que son taux de sécrétion diminuait de moitié sous l'influence de la pleine lune, créant une sensation d'insomnie. En moyenne,

nous perdriions 20 minutes de sommeil et 15 % de la qualité de notre sommeil.

Lors d'une étude réalisée en Floride, le Dr Andrews a également constaté que les saignements postopératoires étaient plus importants en période de pleine lune et de nouvelle lune.

Si les cycles lunaires rythment l'humeur et la santé de l'homme, ils ont également une action sur notre corps. Des recherches ont ainsi montré qu'en lune montante, la taille des vaisseaux capillaires augmentait. Se couper les cheveux en lune croissante et montante permettra donc une repousse rapide, avec vigueur et santé.

afin d'attirer les énergies positives. Ne faites pas d'excès alimentaire durant toute la lune croissante (vous risqueriez de prendre du poids), par contre, vous pouvez en profiter pour faire une cure tonifiante (tisanes d'ortie, phytothérapie, apports de compléments alimentaires mieux assimilés par l'organisme) afin de lutter contre la fatigue. Planifiez un massage énergisant et tonifiant, cela va vous booster.

C'est une période favorable pour couper ses cheveux afin qu'ils repoussent plus rapidement, pour les colorer (les couleurs tiendront mieux), pour des soins aux cheveux gras (masque, après-shampooing...). C'est également le bon moment pour prendre soin de ses ongles afin de les fortifier (mais repousse rapide) ou des peaux sèches et mixtes.

♦ **Nouvelle lune**

La nouvelle lune amorce un nouveau cycle lunaire, une phase de calme et d'introspection où l'énergie cherche à se renouveler. C'est le moment idéal pour faire le plein d'inspiration et réfléchir à de nouveaux objectifs, de « manifester » ses vœux, de regarder l'avenir et d'inviter la nouveauté dans sa vie. C'est le point de départ pour concrétiser ses rêves.

La nouvelle lune est la période idéale pour jeûner (monodiète de 3 jours afin de détoxifier les reins, les intestins et la peau à l'aide de plantes et des fibres), se débarrasser des mauvaises habitudes alimentaires et pour nettoyer et purifier votre peau en profondeur.



♦ **Premier croissant**

C'est un moment d'abondance et de créativité dans l'élaboration de ses rêves et de ses projets.

Précisez votre intention : concentrez-vous, visualisez et affirmez-la quotidiennement.

♦ **Premier quartier**

C'est le temps de la réalisation de vos projets. Certaines épreuves s'imposeront peut-être à vous, mais ayez toujours confiance et restez positif. Trouvez les solutions aux défis posés avec un esprit résolu. Pratiquez la méditation afin d'améliorer la connaissance de vous-même et recevoir de judicieux conseils...

♦ **Lune gibbeuse croissante**

Adaptation, ajustement et harmonisation de vos projets qui se concrétisent. Faites le plein d'énergie !

De la pleine lune à la nouvelle lune : lune décroissante

♦ **Lune décroissante**

Changement d'énergie : c'est une phase de réalisation et de lâcher-prise. Finalisez ce que vous avez commencé, puis transmettez-le et diffusez-le. Faites le ménage de tout ce qui peut être préjudiciable pour vous (dépendance, embonpoint, énergie négative...) et recentrez-vous (méditation, relaxation, massage relaxant, balade en forêt, etc.).

C'est un cycle d'élimination des toxines, alors profitez-en : faites une détox, une cure dépurative (tisanes diurétiques), une monodiète, un jeûne long, etc. Maigrissez en douceur. Mangez des légumes verts, des fibres, des jus de fruits...

C'est une période favorable pour couper ses cheveux afin qu'ils repoussent plus lentement, plus épais, plus forts et qu'ils fourchent moins. C'est également le bon moment pour prendre soin des cheveux secs et mixtes (masques), pour traiter les pellicules ou réaliser une permanente, qui abîmera moins les cheveux. C'est le moment idéal pour s'épi-

ler (repousse lente), pour prendre soin de ses ongles (repousse lente, forts et résistants), des peaux grasses (sudation, gommage...) et de ses dents.

◆ Pleine lune

La pleine lune est le point culminant des énergies. Exploitez cette abondance afin de surmonter les obstacles qu'il reste à franchir pour mener à bien votre entreprise. Les énergies créatrices se libèrent pour concrétiser vos rêves ! Lâchez prise et réalisez vos projets. Si besoin, canalisez le trop-plein d'énergie en pratiquant des activités sportives.

La pleine lune accentue les effets de la cure détox. Elle est propice à la libération des mauvaises habitudes, vibrations et énergies. Profitez de ce moment pour méditer, analyser et remercier (gratitude).

◆ Lune gibbeuse décroissante

Régénérez-vous physiquement et émotionnellement.

◆ Dernier quartier

Laissez aller, lâchez prise : vous entrez dans une période de réflexion et d'introspection. Recherchez les réponses en vous. Faites le bilan, délivrez-vous de tout ce qui peut vous ralentir et réjouissez-vous du chemin parcouru.

Le dernier quartier est également propice aux soins dentaires.

◆ Dernier croissant

C'est le moment de préparer le bilan : que s'est-il passé ? Qu'avez-vous appris ? Assimilez et aimez ce que vous êtes devenu. Il faut s'octroyer du temps pour flâner et rêver, afin de faire le plein d'inspiration pour préparer la nouvelle lune qui arrive.

Les soins à réaliser suivant les constellations

Vous retrouverez ci-dessous les principaux soins à réaliser (ou non) suivant les constellations traversées par la lune. C'est vraiment à titre indicatif, car suivant si la lune est croissante/montante, croissante/dé descendante, décroissante/dé descendante ou décroissante/montante, le résultat variera d'intensité. Les combinaisons croissante/montante et décroissante/dé descendante seront toujours plus fortes.

De plus, il faut toujours avoir à l'esprit que les nœuds lunaires, périgées et apogées sont des périodes défavorables où il ne faut toucher ni aux cheveux, ni aux ongles, ni aux poils.

C'est pourquoi cet agenda va vous simplifier la vie : prenez et notez vos rendez-vous et suivez tranquillement au jour le jour les soins à réaliser !

Zodiaque	Lune croissante	Lune décroissante
Bélier 	◆ Coupe des cheveux (repousse plus rapide avec vigueur et santé). ◆ Coloration des cheveux (les couleurs tiennent mieux). ◆ Soins aux cheveux gras (masque, après-shampooing...). ◆ Massage énergétique et tonifiant.	◆ Soins des ongles (pour les renforcer et repousse lente). ◆ Permanente (abîme moins les cheveux). ◆ Soins aux cheveux secs et mixtes (masque...). ◆ Soins des peaux grasses (sudation, nettoyer, assainir, gommer...). ◆ Épilation (repousse lente). ◆ Commencer un jeûne long, un régime, en pensant à boire beaucoup.

Zodiaque	Lune croissante	Lune décroissante
Taureau 	◆ Soins aux cheveux gras (masque, après-shampooing...). ◆ Massage énergétique et tonifiant.	◆ Soins aux cheveux secs et mixtes (masque). ◆ Soins des ongles (pour les renforcer et repousse lente). ◆ Soins dentaires. ◆ Épilotion (repousse lente). ◆ Soins des peaux grasses (sudation, nettoyer, assainir, gommer...).
Gémeaux 	-	◆ Épilotion (repousse lente). ◆ Soins des peaux grasses (sudation nettoyer, assainir, gommer...).
Cancer 	◆ Laissez vos cheveux, ongles et poils tranquilles.	◆ Laissez vos cheveux, ongles et poils tranquilles. ◆ Soins dentaires. ◆ Soins des peaux grasses (sudation nettoyer, assainir, gommer...).
Lion 	◆ Coupe des cheveux (repousse plus rapide avec vigueur et santé). ◆ Coloration des cheveux (les couleurs tiennent mieux). ◆ Soins aux cheveux gras (masque, après-shampooing...).	◆ Coupe des cheveux (repousse lente, épais, forts et fourchent moins). ◆ Permanente. ◆ Soins aux cheveux secs et mixtes (masque). ◆ Soins des ongles (pour les épaissir et repousse lente). ◆ Commencer un jeûne plus long, un régime, en pensant à boire beaucoup. ◆ Épilotion (repousse lente). ◆ Soins des peaux grasses (sudation, nettoyer, assainir, gommer...); massage relaxant.
Vierge 	◆ Coupe des cheveux (repousse plus rapide avec vigueur et santé). ◆ Coloration des cheveux (les couleurs tiennent mieux). ◆ Soins aux cheveux gras (masque, après-shampooing...).	◆ Coupe des cheveux (repousse lente, épais, forts et fourchent moins). ◆ Masque aux cheveux secs et mixtes. ◆ Permanente (abîme moins les cheveux). ◆ Massage relaxant. ◆ Soins dentaires. ◆ Soins des ongles (pour les épaissir et repousse lente). ◆ Épilotion (repousse lente). ◆ Détox en pensant à boire beaucoup (élimination des toxines par les plantes sur idéalement 3 semaines). ◆ Soins des peaux grasses (sudation, nettoyer, assainir, gommer...).

Zodiaque	Lune croissante	Lune décroissante
Balance 	-	◆ Épilation (repousse lente). ◆ Soins des peaux grasses (sudation, nettoyer, assainir, gommer...). ◆ Détox en pensant à boire beaucoup (élimination des toxines par les plantes sur idéalement 3 semaines).
Scorpion 	◆ Laissez vos cheveux, ongles et poils tranquilles.	◆ Laissez vos cheveux, ongles et poils tranquilles. ◆ Soins dentaires. ◆ Soins des peaux grasses (sudation, nettoyer, assainir, gommer...).
Sagittaire 	◆ Soins aux cheveux gras (masque, après-shampooing...). ◆ Massage énergétique et tonifiant.	◆ Soins des ongles (pour les renforcer et repousse lente). ◆ Permanente (abîme moins les cheveux). ◆ Commencer un jeûne long, un régime, en pensant à boire beaucoup. ◆ Épilation (repousse lente). ◆ Soins des peaux grasses (sudation, nettoyer, assainir, gommer...).
Capricorne 	◆ Coupe des cheveux (repousse plus rapide avec vigueur et santé). ◆ Coloration (les couleurs tiennent mieux). ◆ Soins aux cheveux gras (masque, après-shampooing...). ◆ Massage énergétique et tonifiant. ◆ Soins des ongles pour les renforcer (attention, dans ce cas, pousse rapide).	◆ Coupe des cheveux (repousse plus lente, épais, forts et fourchent moins). ◆ Soins aux cheveux secs et mixtes (masque). ◆ Permanente (abîme moins les cheveux). ◆ Soins dentaires. ◆ Soins des ongles pour les épaissir (repousse lente). ◆ Épilation (repousse lente). ◆ Soins des peaux grasses (sudation, nettoyer, assainir, gommer...). ◆ Commencer un jeûne long, un régime, en pensant à boire beaucoup.
Verseau 	-	◆ Épilation (repousse lente). ◆ Soins des peaux grasses (sudation, nettoyer, assainir, gommer...).
Poissons 	◆ Laissez vos cheveux, ongles et poils tranquilles.	◆ Laissez vos cheveux, ongles et poils tranquilles. ◆ Soins dentaires. ◆ Soins des peaux grasses (sudation, nettoyer, assainir, gommer...).

Les alliés santé

beauté & bien-être

Soins aux cheveux

Les shampoings, après-shampoings, soins capillaires (masques) doivent être les plus sains possibles. De nombreux produits industriels contiennent des éléments nocifs (sulfates, alcools...) pour le cuir chevelu et les cheveux, surtout après de nombreuses applications.

Voici vos alliés pour les soins des cheveux :

♦ Soins des cheveux ternes, secs, abîmés, cassants

Aloe vera * Avocat * Huile d'argan * Huile de coco
* Huile d'olive * Miel * Jaune d'œuf * Poudre d'ortie
* Vinaigre de cidre.

♦ Soins des cheveux gras

Aloe vera * Argile verte * Bicarbonate de soude
* Citron * Huile de jojoba * Miel * Jaune d'œuf *
Poudre d'ortie * Vinaigre de cidre.

♦ Soins des cheveux permanentés

Aloe vera * Huile de coco * Miel * Vinaigre de cidre
* Yaourt.

♦ Soins des cheveux colorés

Huile de coco * Huile de jojoba * Huile d'olive *
Huile de pépins de raisin * Huile de sapote * Thym
* Vinaigre.

Les gestes simples pour de beaux cheveux

- ♦ Ne pas utiliser d'eau trop chaude lorsque vous les lavez.
- ♦ Sécher ses cheveux naturellement, ou alors avec un sècheur pas trop chaud.
- ♦ Éviter les décolorations ou les colorations trop répétées.
- ♦ Ne pas les attacher trop serré.
- ♦ Ne pas utiliser de laque et de gel.
- ♦ Avoir une alimentation saine et équilibrée.





Soins de la peau

Privilégiez des soins contenant des ingrédients naturels, des produits sains, et évitez les produits industriels riches en parabènes et alcools.

Ayez également une alimentation équilibrée, pas trop riche en graisses saturées, sucre, sel, gluten, produits laitiers, alcool, etc.

Voici vos alliés pour les soins de la peau :

◆ Soins des peaux grasses

Argile verte * Banane * Jus de citron * Huile de jojoba * Huile de nigelle * Huile de noisette * Miel * Papaye * Savon noir.

◆ Soins des peaux sèches et mixtes

Aloe vera * Argile blanche * Huile d'amande douce * Huile d'argan * Huile de bourrache * Huile de

coco * Huile de jojoba * Huile de karité (pour les pieds) * Miel * Savon noir * Yaourt.

◆ Soins après l'épilation

Aloe vera * Beurre de karité * Huile d'amande douce * Huile d'argan * Huile de calendula * Huile de camomille * Huile de jojoba * Huile de millepertuis.

◆ Massages

Huile de noyau d'abricot * Huile d'amande douce * Huile d'argan * Huile d'avocat.

◆ Soins des ongles

Ail * Bicarbonate de soude * Citron * Huile d'amande douce * Huile d'olive * Huile de ricin * Vinaigre blanc.

◆ Soins des dents

Argile blanche * Bicarbonate de soude * Charbon végétal * Clou de girofle * Huile de coco.

◆ Cures, jeûnes, détox

Ail * Ananas * Artichaut * Avocat * Bardane * Betterave * Bouleau * Bourrache * Brocoli * Charbon végétal * Chou * Chou-fleur * Citron * Mauve crépue * Ortie * Orthosiphon * Persil * Pissenlit * Poireau * Pomme * Raisin * Radis noir * Reine-des-prés * Riz * Spiruline * Thé vert.

Les gestes simples pour une belle peau

- ◆ Ne pas se laver avec une eau trop chaude.
- ◆ Ne pas se frotter ou exfolier trop la peau.
- ◆ Ne pas fumer.
- ◆ Boire beaucoup d'eau.
- ◆ Dormir suffisamment.
- ◆ Avoir une alimentation saine et équilibrée.

Les huiles végétales

Riches en antioxydants, en omégas 3 et 6, ainsi qu'en vitamines, les huiles végétales protègent, nourrissent et luttent contre le vieillissement de la peau.

Pour savoir si une huile convient à votre peau, rien de plus simple : elle ne doit pas être « bue » trop vite par votre peau ni laisser un film gras à sa surface. Faites le test ! Versez quelques gouttes d'huile dans vos mains, massez-les et observez le résultat.

Vous pouvez mélanger les huiles entre elles : à vous de faire votre préparation maison. Toutes les huiles citées ci-dessous se conservent très bien, sans s'oxyder.



Huiles	Utilisations	Bienfaits
Amande douce	Peaux sèches à normales, sensibles et fragiles * Épilation * Cheveux secs, cassants, fourchus, chute de cheveux * Ongles	Adoucissante, assouplissante, émolliente, anti-inflammatoire, apaisante, cicatrisante, fortifiante, nourrissante, hydratante, tonifiante et protectrice.
Argan	Toutes peaux * Épilation * Cheveux ternes, secs et très secs, cassants fourchus * Ongles	Antioxydante, anti-inflammatoire, antidessèchement, anti-âge, assouplissante, cicatrisante, nourrissante, hydratante, réparatrice, raffermissante et protectrice, non comédogène, revitalisante pour les cheveux.
Avocat	Peaux sèches, fragiles et dévitalisées * Ongles * Cheveux ternes, secs, fourchus et cassants	Antioxydante, assouplissante, hydratante, nourrissante, protectrice, régénératrice, restructurante et antiride, redonne éclat et élasticité à votre peau, non comédogène, stimule la pousse des cheveux.
Bourrache	Peaux sèches, déshydratées et délicates, dermatoses * Cheveux fragiles, matures avec chute de cheveux	Apaisante, assouplissante, hydratante, raffermissante, revitalisante, régénérante, réparatrice, antiride, antivergetures et anti-inflammatoire.
Calendula	Peaux sèches, sensibles * Épilation	Anti-inflammatoire, adoucissante, apaisante, assouplissante, cicatrisante, nourrissante et régénérante, réduit les coups de soleil.

Huiles	Utilisations	Bienfaits
Coco	Peaux sèches et sensibles * Cheveux secs et cassants, fourchus, colorés et permanentés, frisés * Ongles * Dents	Antiseptique, apaisante, calmante, assouplissante, hydratante, nourrissante, protectrice, réparatrice.
Germe de blé	Peaux mures et sèches	Traitement des dermatoses des peaux sèches (gerçures, crevasses...), anti-âge, nourrissante, protectrice, régénérante.
Jojoba	Toutes les peaux * Épilation * Ongles * Tous types de cheveux, permanentés	Anti-âge, assouplissante, adoucissante, apaisante, curative, circulatoire, hydratante, nourrissante, régénérante, régulatrice, rééquilibrante, protectrice et séboréglatrice. C'est l'huile de référence pour les peaux grasses et acnéiques, car non comédogène.
Karité (beurre)	Peaux sèches, déshydratées * Lèvres * Cheveux fourchus, cassants, crépus, permanentés, décolorés	Antioxydant, antiride, adoucissant, assouplissant, apaisant, hydratant, nourrissant, régénérant, régulateur, protecteur et élasticité de la peau, non comédogène.
Macadamia	Peaux agressées, sensibles à normales * Cheveux asséchés par la mer, le soleil ou la décoloration	Antimicrobienne, apaisante, assouplissante, cicatrisante, hydratante, nourrissante, réparatrice, régénérante, protège la peau des agressions extérieures.
Monoï	Peaux sèches qui tiraillent * Cheveux permanentés, crépus, cassants et fourchus	Adoucissante, assouplissante, apaisante, hydratante, nourrissante, protectrice, prévient le dessèchement de la peau et facilite le bronzage.
Nigelle	Peaux grasses, sèches, sensibles et acnéiques * Cheveux gras, secs et cassants * Cuir chevelu abîmé ou irrité	Antioxydante, anti-inflammatoire, assainissante, apaisante, adoucissante et assouplissante, purifiante, régénérante, fortifiante, contre l'acné, stimule le système immunitaire, ralentit la chute des cheveux.
Noisette	Peaux mures, grasses, sensibles et à problèmes * Massages * Cheveux secs et frisés	Adoucissante, hydratante, nourrissante, réparatrice, protectrice, régénérante, cicatrisante, astringente, séboréglatrice, non comédogène, booste la production de collagène.

Agenda 2025

Comment utiliser *l'agenda lunaire ?*

Pensé comme un support polyvalent, cet agenda se veut aussi bien pratique que base d'un journal lunaire. Sont indiqués, par semaine :

- ◆ Les différentes phases lunaires
- ◆ Les périodes de lune montante
- ◆ Les périodes de lune descendante
- ◆ Les temps de lune croissante
- ◆ Les temps de lune décroissante
- ◆ Les constellations zodiacales
- ◆ Les nœuds lunaires
- ◆ Les apogées et les périgées



Au fil des semaines, chaque page de gauche décrypte les énergies lunaires en cours et les meilleures périodes pour prendre soin de vous, avec une notation en nombre d'étoiles pour repérer facilement les époques favorables :

JOUR FAVORABLE/DÉFAVORABLE

- ★★★ Journée extrêmement favorable
- ★★ Journée très favorable
- ★ Journée favorable
- ✗ Journée défavorable

Chaque page de droite vous permet de noter vos rendez-vous, vos humeurs, vos cycles, et dispense rituels, recettes, préparations, méthodes et conseils concrets.

Légendes

des pictogrammes

PHASES LUNAIRES



Nouvelle lune



Premier quartier



Pleine lune



Dernier quartier

CYCLES LUNAIRES



Lune croissante



Lune décroissante



Lune montante



Lune descendante

NŒUDS LUNAIRES



Nœud lunaire descendant



Nœud lunaire ascendant

SIGNES DU ZODIAQUE



Bélier



Lion



Sagittaire



Taureau



Vierge



Capricorne



Gémeaux



Balance



Verseau



Cancer



Scorpion



Poissons

lundi
6

lune
croissante



- ✗ Oubliez vos cheveux, ongles et poils.
- ★★ Soins des peaux sèches et mixtes (nourrir, raffermir, hydrater).
- ★★ Massage énergétique et tonifiant.

mardi
7

00 h 56



C'est le temps de la réalisation !

Périgée De mardi 19 h 01 à mercredi 07 h 01, laissez vos cheveux, ongles et poils tranquilles !

mercredi
8

Périgée
01 h 01



23 h 12

- ★★★ Couper vos cheveux (repousse rapide avec plus de vigueur et de santé).
- ★★★ Coloration des cheveux (les couleurs tiennent mieux).
- ★★★ Appliquer un soin (masque, après-shampooing...) aux cheveux gras.
- ★★★ Massage énergétique et tonifiant.

jeudi
9

lune montante

vendredi
10



19 h 28

- ★★★ Appliquer un soin (masque, après-shampooing...) aux cheveux gras.
- ★★★ Massage énergétique et tonifiant.
- ★★★ Couper vos cheveux pour une repousse plus rapide.
- ★★ Coloration des cheveux (les couleurs tiennent mieux).
- ★★ Soins des peaux sèches et mixtes (nourrir, raffermir, hydrater).

samedi
11

dimanche
12

◀ 05 h 23

I. d.



En cas de bronchite

Infusion de lierre terrestre

Pour purifier vos bronches et évacuer les sécrétions dues à l'infection, préparez une infusion de lierre terrestre : faites infuser 1 cuillerée à café de feuilles sèches dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes, filtrez et sucrez au miel (d'acacia ou toutes fleurs). Renouvelez 3 fois dans la journée.

“ Hâte-toi de bien vivre et songe que
chaque jour est à lui seul une vie.
Sénèque

JANVIER

Semaine **2**

lundi
6

S^t Balthazar

mardi
7

S^t Raymond

mercredi
8

S^t Lucien

jeudi
9

S^{te} Alix

vendredi
10

S^t Guillaume

samedi
11

S^{te} Pauline

dimanche
12

S^{te} Tatiana

Instant magique

Prendre un moment pour soi

Cette année est
spéciale, mais il ne tient
qu'à vous d'en faire une
année TRÈS spéciale !

Je vous propose de
prendre 5 minutes par
jour minimum pour vous
occuper de vous... rien
que de vous.

Faites-en un moment
privilégié pour vous
retrouver, un temps de
détente, de relaxation,
de méditation... Faites
un soin des ongles,
des cheveux, du corps,
un massage relaxant,
énergisant, tonifiant,
etc.

Prenez conscience que
la meilleure personne
pour s'occuper de vous,
c'est vous !



lundi
13

23 h 27



mardi
14

lune
décroissante

mercredi
15

jeudi
16

lune descendante

vendredi
17

samedi
18

dimanche
19



02 h 48



- ★ Coloration des cheveux (les couleurs tiennent mieux).
- ★ Appliquer un soin aux cheveux gras.
- ★ Nourrir, raffermir, hydrater les peaux sèches et mixtes.
- ★ Massage énergétique et tonifiant.

La pleine lune est propice à la libération des mauvaises habitudes, vibrations et énergies.



05 h 41

- ✗ Oubliez vos cheveux, ongles et poils.
- ★★★ Réaliser des soins dentaires.
- ★★ Soins des peaux grasses (sudation nettoyer, assainir, gommer...).
- ★★ Massage relaxant ou drainage lymphatique.



17 h 54

- ★★★ Couper vos cheveux afin qu'ils repoussent plus lentement, plus épais, plus forts et qu'ils fourchent moins.
- ★★★ Faire une permanente.
- ★★★ Soins (masque...) aux cheveux secs et mixtes.
- ★★★ Soin des ongles pour les épaissir (repousse lente).
- ★★★ Massage relaxant ou drainage lymphatique.
- ★★★ Épilation pour une repousse lente.
- ★★ Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...).



L'astuce litho

La fluorite en cas de toux

La fluorite soulage la toux sèche chronique. Portez-la en pendentif au niveau des bronches, de préférence à même la peau.



16 h 35

Nœud lunaire De samedi 20 h 48 à dimanche 08 h 48, laissez vos cheveux, ongles et poils tranquilles !

- ★★★ Couper les cheveux (repousse lente).
- ★★★ Soin aux cheveux secs et mixtes. Permanente.
- ★★★ Massage relaxant ou drainage lymphatique.
- ★★★ Soins dentaires.
- ★★★ Soins des ongles. Épilation (repousse lente).
- ★★ Soins des peaux grasses.

“ Si vous voulez que la vie vous sourie,
apportez-lui d'abord votre bonne humeur.
Spinoza

lundi
13

S^{te} Yvette

mardi
14

S^{te} Nina

mercredi
15

S^t Rémi

jeudi
16

S^t Marcel

vendredi
17

S^{te} Roseline

samedi
18

S^{te} Prisca

dimanche
19

S^t Marius

Instant magique

Purification énergétique de la pleine lune

La pleine lune vous aide à vous débarrasser des mauvaises vibrations et des énergies négatives qui vous ralentissent.

♦ Purifiez votre maison en faisant brûler un bâton de palo santo ou de sauge blanche, puis aérez.

♦ Préparez 2 litres d'infusion de menthe ou de sauge pour le bain (laissez bouillir l'eau et la plante pendant 3 minutes, puis retirez du feu et laissez infuser 10 minutes).

♦ Allumez une bougie dans la salle de bain, faites couler un bain chaud, ajoutez 500 g de sel de l'Himalaya, un peu d'argile verte et l'infusion.

♦ Entrez dans le bain, videz votre esprit et immergez-vous entièrement trois fois.

♦ Ressortez, reposez-vous et laissez sécher naturellement.



lundi
20

mardi
21

mercredi
22

jeudi
23

vendredi
24

samedi
25

dimanche
26

Apogée
05 h 54

21 h 31



lune
décroissante

lune descendante

◀ 14 h 21

I. m.



★★★ Couper les cheveux afin qu'ils repoussent plus lentement, plus épais, plus forts et qu'ils fourchent moins (voir Recette beautiful ci-contre).

★★★ Appliquer un masque aux cheveux secs et mixtes.

★★★ Faire une permanente.

★★★ Massage relaxant ou drainage lymphatique.

★★★ Réaliser des soins dentaires.

★★★ Soins des ongles (repousse lente et plus épaisse).

★★★ Épilation (repousse lente).

★★ Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...).

Apogée Mardi avant 11 h 54, laissez vos cheveux, ongles et poils tranquilles !

Laissez-aller... Lâchez-prise... Réflexion et introspection.



12 h 13

★★★ Soins dentaires.

★★★ Couper vos cheveux afin qu'ils repoussent plus lentement, plus épais, plus forts et qu'ils fourchent moins.

★★★ Appliquer un soin (masque...) aux cheveux secs et mixtes.

★★★ Épilation pour une repousse lente.

★★★ Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...).

★★★ Massage relaxant ou drainage lymphatique.



06 h 19

✗ Oubliez vos cheveux, ongles et poils.

★★★ Soins dentaires.

★★★ Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...).

★★★ Massage relaxant ou drainage lymphatique.

Notes



08 h 46

★★★ Faire une permanente.

★★★ Soin des ongles (repousse lente et solide).

★★★ Couper les cheveux (repousse lente, épais, plus forts).

★★★ Appliquer un soin aux cheveux secs et mixtes.

★★★ Massage relaxant ou drainage lymphatique.

“ Le silence est un ami qui ne trahit jamais.
Confucius

JANVIER

Semaine 4

lundi
20

S^t Sébastien

mardi
21

S^{te} Agnès

mercredi
22

S^t Vincent

jeudi
23

S^t Barnard

vendredi
24

S^t François
de Sales

samedi
25

Conv. de S^t Paul

dimanche
26

S^{te} Paule

Recette beautiful

Shampooing à la papaye

Pour une pousse
lente

♦ Dans un blender, mélangez une tasse de pulpe de papaye fraîche jusqu'à obtenir une purée lisse.

♦ Ajoutez 2 cuillères à soupe de poudre de curcuma, 1 cuillère à soupe de jus de citron et une demi-tasse de lait de coco.

♦ Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène.

♦ Mouillez vos cheveux et appliquez une quantité généreuse du shampooing sur le cuir chevelu et les cheveux.

♦ Massez doucement le cuir chevelu pendant quelques minutes.

♦ Laissez le shampooing agir pendant environ 5 à 10 minutes, puis rincez abondamment à l'eau tiède.

♦ Utilisez ce shampooing une à deux fois par semaine.

JANVIER

Semaine 5

lundi
27

lune
décroissante



- ★★★ Faire un soin des ongles pour les renforcer (repousse lente et plus solide).
- ★ Couper les cheveux (repousse lente, épais, forts, fourchent moins).
- ★ Appliquer un soin (masque...) aux cheveux secs et mixtes.
- ★ Massage relaxant ou drainage lymphatique.

mardi
28

mercredi
29

13 h 36



18 h 58

- ★★★ Éliminer les cors aux pieds. (mercredi matin)

Cure tonifiante et compléments alimentaires (phytothérapie), à suivre sur une semaine.

- ★★★ Appliquer un soin (masque, après-shampooing...) aux cheveux gras.
- ★★★ Massage énergétique et tonifiant.
- ★★★ Soins des ongles pour les renforcer (pousse rapide).

jeudi
30

lune
croissante

lune montante

vendredi
31



18 h 36

- ★★★ Couper vos cheveux (repousse rapide).
- ★★★ Coloration des cheveux (les couleurs tiennent mieux).
- ★★★ Appliquer un soin (masque, après-shampooing...) aux cheveux gras.
- ★★★ Soins des peaux sèches et mixtes : nourrir, raffermir, hydrater (voir Recette beautiful ci-contre).
- ★★★ Massage énergétique et tonifiant.

Nœud lunaire Samedi après 17 h 05, laissez vos cheveux, ongles et poils tranquilles !

samedi
1^{er}



23 h 05

dimanche
2

Périgée
03 h 47



14 h 34

Périgée Dimanche avant 09 h 47, laissez vos cheveux, ongles et poils tranquilles !

- ✗ Oubliez vos cheveux, ongles et poils.
- ★★ Soins des peaux sèches et mixtes (nourrir, raffermir, hydrater).
- ★★ Massage énergétique et tonifiant.

“ Il faut toujours croire que quelque chose de merveilleux est sur le point d'arriver.

lundi
27

S^{te} Angèle

mardi
28

S^t Th. d'Aquin

mercredi
29

S^t Gildas

jeudi
30

S^{te} Martine

vendredi
31

S^{te} Marcelle

samedi
1^{er}

S^{te} Ella

dimanche
2

Présentation

Recette beautiful

Démaquillant visage

Pour peaux sèches, sensibles, déshydratées & matures

♦ Émulsionnez au fouet 40 ml d'huile d'amande douce et 40 ml de gel d'aloë vera.

♦ Ajoutez 20 ml d'eau de rose et 8 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat, puis transvasez dans une petite bouteille.

♦ Avant chaque utilisation, agitez bien la bouteille, puis imbibez un coton avec un peu de liquide et démaquillez-vous (en évitant le contour des yeux).

À utiliser dans la semaine.

Déconseillé aux femmes enceintes.



FÉVRIER

Semaine 6

lundi
3

lune
croissante



- ✗ Oubliez vos cheveux, ongles et poils.
- ★★ Soins des peaux sèches et mixtes (nourrir, raffermir, hydrater).
- ★★ Massage énergétique et tonifiant.

mardi
4



04 h 43

- ★★★ Couper vos cheveux (repousse rapide avec plus de vigueur et de santé).
- ★★★ Coloration des cheveux : les couleurs tiennent mieux (voir Recette beautiful ci-contre).
- ★★★ Appliquer un soin (masque, après-shampooing...) aux cheveux gras.
- ★★★ Massage énergétique et tonifiant.

mercredi
5

09 h 02



lune montante

Certaines épreuves s'imposeront peut-être à vous, mais ayez toujours confiance et restez positif.ve.

jeudi
6



01 h 06

- ★★★ Appliquer un soin (masque, après-shampooing...) aux cheveux gras.
- ★★★ Massage énergétique et tonifiant.
- ★★★ Couper vos cheveux pour une repousse plus rapide.
- ★★ Coloration des cheveux (les couleurs tiennent mieux).
- ★★ Soins des peaux sèches et mixtes (nourrir, raffermir, hydrater).

vendredi
7

samedi
8

11 h 30



En cas de foie paresseux

Le pissenlit à la rescousse !

Laver et couper les feuilles et les racines de pissenlit, puis faites-les bouillir pendant 2 minutes, à raison d'1 poignée de feuilles et de racines mélangées par litre d'eau. Laissez ensuite infuser 10 minutes avant de filtrer. Prenez 3 tasses par jour avant les repas, en sucrant avec du miel de pissenlit.

dimanche
9

lune descendante



04 h 21

- ★★ Coloration des cheveux (les couleurs tiennent mieux).
- ★★ Appliquer un soin aux cheveux gras.
- ★★ Nourrir, raffermir, hydrater les peaux sèches et mixtes.
- ★★ Massage énergétique et tonifiant.

“ Au milieu de toute difficulté
se trouve cachée une opportunité.

Albert Einstein

FÉVRIER

Semaine **6**

lundi

3

S^t Blaise

mardi

4

S^{te} Véronique

mercredi

5

S^{te} Agathe

jeudi

6

S^t Gaston

vendredi

7

S^{te} Eugénie

samedi

8

S^{te} Jacqueline

dimanche

9

S^{te} Apolline

Recette beautiful

Masque nourrissant

**Pour cheveux
colorés**

♦ Dans un bol, écrasez
1 avocat bien mûr.
Ajoutez 1 cuillère à soupe
d'huile d'argan, 1 cuillère à
soupe de miel et 1 cuillère
à soupe de yaourt grec.
Mélangez bien.

♦ Lavez vos cheveux,
essorez-les, puis
appliquez ce masque en
insistant sur les pointes
et les zones colorées.

♦ Massez doucement,
avant de laisser agir
45 minutes.

♦ Rincez ensuite à l'eau
tiède et procédez à votre
routine de soin.

Ce masque nourrissant
est conçu pour les
cheveux colorés, car
il aide à hydrater en
profondeur, à protéger
la couleur et à restaurer
la brillance des cheveux.
L'avocat et l'huile
d'argan nourrissent et
revitalisent les cheveux,
tandis que le miel et le
yaourt grec apportent
hydratation et brillance.

À utiliser une fois par
semaine.

Index

Index des recettes beauté

- Automassage pour atténuer les douleurs articulaires, 39
- Bain de bouche, 83
- Bain de pied apaisant, 51
- Coloration au henné & brou de noix, 71
- Coloration naturelle au café, 95
- Cure au raisin, 109
- Démaquillant visage, 35
- Dentifrice maison à l'argile blanche, 99
- Détox douce de printemps, 55
- Eau de rinçage pour cheveux permanentés, 75
- Gommage au savon noir pour tout type de peaux, 115
- Huile à l'ail pour des cheveux en pleine forme, 121
- Huile de laurier antivarices, 103
- Huile de massage relaxante, 81
- Masque à l'argile verte, citron & huile de jojoba pour peaux grasses à tendance acnéique, 65
- Masque au miel et à l'avoine pour peaux grasses, 57
- Masque hydratant aux algues pour peaux sèches, 53
- Masque miel & bicarbonate pour cheveux gras, 113
- Masque nourrissant à l'avocat pour cheveux permanentés, 125
- Masque nourrissant pour cheveux colorés, 37
- Masque purifiant aux orties pour cheveux gras, 63
- Masque rajeunissant pour peaux grasses, 93
- Masque visage au persil pour peaux sèches, 97
- Massage énergétique, 131
- Massage énergétique & tonifiant, 61
- Nourrissez vos ongles & vos mains, 67
- Pour des pieds tout neufs !, 119
- Pousse rapide des cheveux, 45
- Rinçage au vinaigre de cidre, 87
- Shampooing à la papaye, 33
- Shampooing liquide pour cheveux secs, 91
- Smoothie d'hiver énergisant, 129
- Soin apaisant après l'épilation, 117
- Soin au savon noir pour cheveux secs, 49
- Soin épilatoire à l'aloe vera, 41
- Soin pour des ongles cassants, 105
- Soin réparateur coup de soleil, 79

Index des rituels lunaires

- Chèque d'abondance, 85
- Équilibrer & harmoniser son énergie à la nouvelle lune, 77
- Faire le vide pour accueillir la nouveauté, 73
- L'eau de lune, 89
- Moment pour soi, 29
- Purification des pierres par les ondes sonores à la nouvelle lune, 59
- Purification énergétique de la pleine lune, 31
- Recharger ses pierres un soir de pleine lune, 107
- Revitaliser l'esprit & le corps, 69
- Rituel de guérison, 123
- Rituel des nouvelles intentions de la nouvelle lune, 111
- Rituels de pleine lune, 47
- Se ressourcer grâce aux cristaux, 101
- Vœux de la nouvelle lune, 43
- Yoga ou méditation de la nouvelle lune, 127

Informations

complémentaires

Décalage horaire

L'heure sur Terre est différente suivant le lieu où nous nous trouvons. Les heures indiquées sur cet agenda sont celles de la France. Si vous vous trouvez ailleurs sur la planète, vous devrez adapter les horaires de cet agenda au pays où vous vous trouvez. La planète est découpée en 24 bandes (comprises entre deux méridiens distants de 15°) représentant les 24 heures d'une journée. Vous pouvez utiliser un convertisseur de fuseaux horaires pour faire ce petit travail.

Changement d'heure en 2025

La commission européenne a publié le 27 avril 2021 une directive (2021/C 149/01) qui prolonge l'usage de l'heure d'été jusqu'en 2026. J'ai donc indiqué les changements d'heure du dimanche 30 mars 2025 (à 2 h du matin, il sera 3 h) et du dimanche 26 octobre 2025 (à 3 h du matin, il sera 2 h).

Sources IMCCE

Afin d'avoir des horaires les plus précis et justes des phases de la lune et du passage de cette dernière devant les constellations, je ne me sers d'aucune application. Je prends mes informations directement à la source, à l'Institut de mécanique céleste et de calculs des éphémérides (IMCCE), et plus particulièrement auprès de leur Service de calculs astronomiques et de renseignements (SCAR).

L'IMCCE est l'un des cinq grands bureaux qui produisent des éphémérides originales au niveau international. À travers le SCAR, il est l'unique interlocuteur habilité des services de l'État français pour répondre aux demandes liées aux éphémérides. Outre ce service, l'IMCCE est une unité mixte de recherche du CNRS.

MON AGENDA

Vivre au rythme de la LUNE 2025



**Pouvoirs bienfaits • Santé
Beauté • Bien-être**



Synthèse d'un savoir ancestral, ce calendrier lunaire vous accompagne au quotidien pour profiter des bienfaits de la lune et prendre soin de vous au jour le jour en fonction des cycles lunaires.

Page de gauche, du lundi au dimanche, retrouvez les périodes favorables ou défavorables pour couper ses cheveux, s'épiler, faire un massage, entamer une cure détox, s'occuper de sa peau, de ses ongles ou de ses dents... Ultra pratique grâce à sa notation en nombre d'étoiles, vous savez en un coup d'œil quelles sont les dates optimales pour réaliser vos soins.

Page de droite, votre agenda à remplir, avec chaque semaine une phrase inspirante, ainsi que des recettes et des conseils pour fabriquer vos produits de beauté maison, soigner les petits maux du quotidien, méditer, vous ressourcer, etc.



FABRIQU'É
EN FRANCE

www.mosaique-sante.com

12,95 € TTC

