

calendrier-lunaire.info

MON AGENDA

Vivre au rythme
de la
LUNE

2027

Pouvoirs bienfaisants • Santé • Beauté • Bien-être

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

L'autrice

Passionnée par les astres et les interactions des énergies, Diane transmet ses connaissances sur le site **calendrier-lunaire.info**, dont elle est directrice de publication depuis plus de douze ans. S'appuyant sur les données de l'IMCCE (Institut de mécanique céleste et de calcul des éphémérides), elle propose des calendriers lunaires extrêmement précis, où elle détaille les effets de la lune sur notre santé, notre bien-être et notre épanouissement personnel, avec pour objectif une vie plus naturelle, saine et zen.

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 2026

Dépôt légal : août 2026
ISBN : 978-2-84939-357-4

© 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

2027

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 !

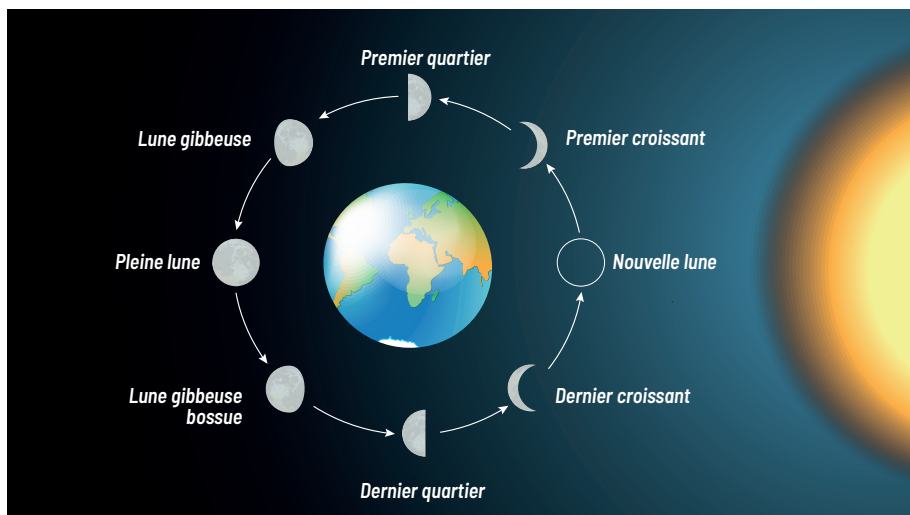
Les rythmes lunaires

♦ 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.

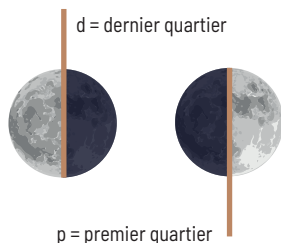
On appelle **lune croissante** la période où le croissant de lune (sa surface lumineuse) augmente, c'est-à-dire entre la nouvelle lune et la pleine lune.

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-derrière. 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 Serpenteire), 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 !

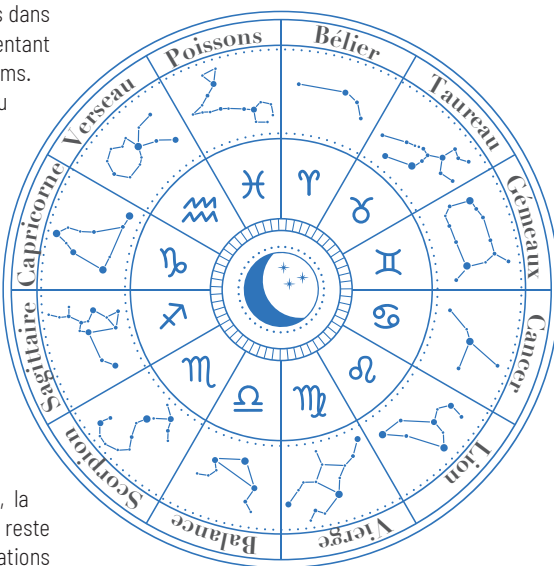
♦ Les constellations suivant leur élément

▲ 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.

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/décroissante, décroissante/décroissante ou décroissante/montante, le résultat variera d'intensité. Les combinaisons croissante/montante et décroissante/décroissante 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...).

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 séborégulatrice. 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, séborégulatrice, non comédogène, booste la production de collagène.

Agenda 2027

Comment utiliser *l'agenda lunaire ?*

Pensé comme un support polyvalent, cet agenda se veut être un compagnon vivant, guidé par les cycles de la lune et le rythme des saisons.

Outre les différentes phases lunaires, les périodes de lune montante/descendante, de lune croissante/décroissante, les constellations zodiacales, les nœuds lunaires, les apogées et les péri-gées, chaque semaine vous propose également :

- ♦ **Une énergie clé** qui vous permettra de vous aligner intérieurement.
- ♦ **Une émotion** à ressentir et accueillir.
- ♦ **Un focus lunaire** pour suivre le mouvement du ciel.
- ♦ **Une citation inspirante** pour nourrir votre esprit.
- ♦ **Un rituel simple** pour vous reconnecter à vous-même.



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. Laissez-vous porter, semaine après semaine, et entrez dans un rythme plus doux, plus intuitif, plus vivant.

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

FÉVRIER

Semaine 6 ✨ Soin profond | Émotion : douceur | Focus lunaire : construction

lundi
8

lune
croissante



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

- ★★ Soins des peaux sèches et mixtes (nourrir, raffermir, hydrater)
- ★★ Massage énergétique et tonifiant.

mardi
9



01 h 52

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

mercredi
10



Technique bien-être

Massage énergétique et tonifiant

Réalisé dans une ambiance propice à la détente (chaleur, odeurs agréables, couleurs chaudes, musique...), ce massage fait disparaître les tensions, relaxe et évacue le stress. L'idéal est d'utiliser une huile végétale de noyaux d'abricot. Massez en mode tonique (repoussez, étirez, frottez, pincez, pétrissez...) afin de dénouer les blocages et permettre aux énergies vitales de circuler. Des mouvements plus lents et plus doux viendront ensuite détendre en profondeur et recentrer les énergies. Vous pouvez aussi utiliser des boules de relaxation en jade, des bâtons de massage en labradorite ou des galets d'obsidienne.

jeudi
11

lune montante



13 h 33

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

vendredi
12

samedi
13

dimanche
14

08 h 58



10 h 45

- ★★★ Soins des cheveux gras. Massage énergétique.
- ★★★ Couper vos cheveux pour une repousse plus rapide.
- ★★★ Coloration des cheveux (les couleurs tiennent mieux).
- ★★★ Soins des peaux sèches et mixtes.

Pose des bases simples et régulières.

“ Ce que tu nourris avec douceur se transforme en profondeur.

Microrituel Applique un soin en conscience, sans te presser.

FÉVRIER

Semaine **6**

lundi
8

S^{te} Jacqueline

mardi
9

S^{te} Apolline

mercredi
10

S^t Arnaud

jeudi
11

N.-D. de Lourdes

vendredi
12

S^t Félix

samedi
13

S^{te} Béatrice

dimanche
14

S^t Valentin

Recette beautiful



VISAGE

Masque réparateur karité, miel & eau de rose

**(nutrition &
apaisement)**

Ce masque nourrit,
apaise et protège les
peaux sèches.

♦ Faites fondre 1 cuillère
à café de beurre de
karité.

♦ Ajoutez 1 cuillère à
soupe de miel et 1 cuillère
à soupe d'eau de rose.

♦ Mélangez jusqu'à
obtenir une texture
crémeuse.

♦ Appliquez en couche
fine sur votre visage
propre.

♦ Laissez poser 10 à
15 minutes, puis retirez
avec un linge doux
humide.

AVRIL

Semaine 16 ✨ Ouverture du cœur | Émotion : amour | Focus lunaire : expansion

lundi 19	lune croissante		★★★ Couper vos cheveux pour une repousse rapide (vigueur et santé). ★★ Coloration des cheveux (les couleurs tiennent mieux). ★★ Soin (masque, après-shampooing...) des cheveux gras. ★ Soins des peaux sèches et mixtes (nourrir, raffermir, hydrater). ★ Massage énergétique et tonifiant.
mardi 20			<u><i>Laisse circuler ce qui s'ouvre en toi.</i></u>
mercredi 21	lune descendante		<i>Bar à savoir</i> Préparer sa peau avant un soin <i>Pour que les soins que vous apportez à votre peau lui profitent pleinement, il faut qu'elle soit prête à les recevoir. Fumigations et gommages vont se charger de faire le ménage en éliminant les débris accumulés dans les pores, d'autant plus si vous avez la peau grasse.</i>
jeudi 22			17 h 22  ★★★ Commencer une détox (élimination des toxines par les plantes sur 3 semaines). ★★ Commencer un jeûne, un régime (boire beaucoup). ★★ Appliquer un soin aux cheveux secs et mixtes. ★★ Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir...). ★★ Massage relaxant ou drainage lymphatique. ★★ Soins dentaires.
vendredi 23	lune décroissante		07 h 41 ✗ Oubliez vos cheveux, ongles et poils. ★★★ Soins dentaires. ★★ Soins des peaux grasses (nettoyer, assainir, gommer...). ★★ Commencer un jeûne, un régime, une détox, en pensant à boire beaucoup. ★★ Massage relaxant ou drainage lymphatique.
samedi 24			
dimanche 25	lune décroissante		10 h 29 ★★★ Permanente. Commencer un jeûne, un régime. ★★ Soins des ongles pour les renforcer. ★ Couper vos cheveux (repousse lente, épais). Soin des cheveux secs et mixtes. Massage relaxant ou drainage lymphatique.

“ Le cœur s'ouvre naturellement quand rien ne le retient.

Microrituel Exprime quelque chose avec sincérité.

AVRIL

Semaine 16

lundi
19

S^{te} Emma

mardi
20

S^{te} Odette

mercredi
21

S^t Anselme

jeudi
22

S^t Alexandre

vendredi
23

S^t Georges

samedi
24

S^t Fidèle

dimanche
25

S^t Marc

Instant magique

RÉVÉLER

Pleine lune Rose

(ouverture du
cœur & douceur)

Une douceur nouvelle
s'installe, invitant le
cœur à s'ouvrir.

Cette pleine lune
met en lumière votre
sensibilité et vos besoins
émotionnels.

♦ Tournez votre attention
vers le chemin parcouru.

♦ Observez ce que vous
avez appris sur vous-
même ces dernières
semaines.

♦ Accueillez vos émotions
avec bienveillance.

♦ Exprimez votre
gratitude, intérieurement
ou à voix haute.

♦ Plus vous vous
accueillez avec douceur,
plus l'équilibre s'installe.



lundi 3	lune décroissante		✗ Oubliez vos cheveux, ongles et poils. ★★★ Jeûne, diète et détox : la nouvelle lune qui arrive vous donnera un coup de pouce, mais pensez à boire beaucoup. ★★★ Soins dentaires. ★★ Éliminer vos cors aux pieds. ★ Massage relaxant ou drainage lymphatique.
mardi 4			<i>Adieu les cors !</i> La magie de l'ail Si vous avez un cor au pied, appliquez dessus une rondelle d'ail cru (précisément à la mesure de ce cor) sous un pansement, et renouvelez matin et soir. En quelques jours, le cor finira par disparaître.
mercredi 5	lune montante		★★★ Soins des ongles pour les renforcer (repousse lente). ★★★ Soin (masque, après-shampooing...) des cheveux gras (jeudi). ★ Massage relaxant ou drainage lymphatique. ★ Éliminer vos cors aux pieds.
jeudi 6			11 h 31 <u>Accueille ce qui cherche à grandir.</u> <u>Pas d'excès alimentaires durant toute la lune croissante !</u>
vendredi 7	lune croissante		★★★ Soins (masque, après-shampooing...) des cheveux gras. ★★★ Massage énergétique et tonifiant. ★★ Soins des peaux sèches et mixtes (nourrir, raffermir, hydrater).
samedi 8			06 h 55 <i>Astuce santé</i> Coupure & écorchure Appliquez un peu de miel sur la plaie et couvrez-la avec un linge propre ou un bandage. Le miel possède des propriétés antibactériennes et accélère la cicatrisation.
dimanche 9	Périgée 22 h 09	1. d.  15 h 55	Périgée Dimanche après 16 h 09, laissez vos cheveux, ongles et poils tranquilles !

“ La nature suit son rythme, et toi aussi.

Microrituel Observe ce qui grandit en toi.

MAI

Semaine **18**

lundi

3

S^{ts} Philippe,
Jacques

mardi

4

S^t Sylvain

mercredi

5

S^{te} Judith

jeudi

6

ASCENSION

vendredi

7

S^{te} Giséle

samedi

8

VICTOIRE 1945

dimanche

9

S^t Pacôme

Recette beautiful

ONGLES

Soin reminéralisant à la prêle

(force &
réparation)

Renforce et solidifie les
ongles fragiles.

♦ Préparez une tasse
d'infusion de prêle :
portez une tasse d'eau à
ébullition, puis hors du
feu, ajoutez 1 cuillère à
soupe de prêle et laissez
infuser 10 minutes.

♦ Filtrez et laissez
refroidir.

♦ Ajoutez 1 cuillère à
soupe de vinaigre de
cidre et 1 cuillère à café
de miel.

♦ Faites tremper vos
ongles 10 à 15 minutes
dans la préparation.

♦ Séchez-les ensuite
sans trop frotter.



JUILLET RAYONNEMENT (exprimer, incarner, vibrer)

Semaine **27** ✨ Légèreté | Émotion : liberté | Focus lunaire : rayonner

lundi
5

lune
croissante



06 h 43

- ✖ Oubliez vos cheveux, ongles et poils.
- ★ Massage énergétique et tonifiant.

mardi
6



04 h 15



Nœud lunaire Mardi avant 10 h 15, laissez vos cheveux, ongles et poils tranquilles !

15 h 27

- ★★★ Soins (masque...) des cheveux gras.
- ★★ Couper vos cheveux afin que la repousse soit plus rapide (plus de vigueur et de santé).
- ★★ Coloration des cheveux (les couleurs tiennent mieux).
- ★ Soins des peaux sèches et mixtes (nourrir, hydrater).
- ★ Massage énergétique et tonifiant.

mercredi
7

jeudi
8

lune descendante



Apaiser un coup de soleil

De la pulpe de courge

Passer au mixeur de la pulpe de courge crue et appliquez-la directement sur le coup de soleil. Laissez agir un quart d'heure.

vendredi
9



05 h 10

- ★★★ Couper vos cheveux afin que la repousse soit plus rapide (vigueur et santé).
- ★★★ Coloration des cheveux (les couleurs tiennent mieux).
- ★★★ Soins (masque, après-shampooing...) des cheveux gras.
- ★ Soins des peaux sèches et mixtes (nourrir, raffermir, hydrater).
- ★ Massage énergétique et tonifiant.

samedi
10

20 h 39



Avance sans t'alourdir.

Après-soleil

La recette au concombre

Mixez 1 concombre et filtrez pour en recueillir le jus. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'amande douce et secouez. Appliquez cet après-soleil pour hydrater votre peau, le soir, après votre toilette.

dimanche
11



“ La légèreté naît quand tu relâches ce qui alourdit.

Microrituel Lâche une tension.

JUILLET

Semaine **27**

lundi

5

S^t Antoine

mardi

6

S^{te} Mariette

mercredi

7

S^t Raoul

jeudi

8

S^t Thibault

vendredi

9

S^{te} Amandine

samedi

10

S^t Ulrich

dimanche

11

S^t Benoît

Recette beautiful



CHEVEUX

Gel purifiant concombre & aloe vera (fraîcheur racines)

Un soin frais et léger
pour purifier, rafraîchir
et apaiser le cuir
chevelu.

- ♦ Mixez finement un demi-concombre pelé.
- ♦ Ajoutez 2 cuillères à soupe de gel d'aloé vera et 1 cuillère à café de vinaigre de cidre.
- ♦ Mélangez bien, puis appliquez sur le cuir chevelu.
- ♦ Massez doucement et laissez poser 10 à 15 minutes avant de rincer.



lundi
16

07 h 48



Nœud lunaire Lundi avant 13 h 48, laissez vos cheveux, ongles et poils tranquilles !

Incarne pleinement ce qui est là.

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

mardi
17



09 h 29

mercredi
18



18 h 02

- ★ Commencer un jeûne, un régime (penser à boire beaucoup).
- ★ Massage relaxant ou drainage lymphatique.

jeudi
19



03 h 26

- ✗ Oubliez vos cheveux, ongles et poils.
- ★★ Soins dentaires.
- ★ Commencer un jeûne, un régime (penser à boire beaucoup).
- ★ Massage relaxant ou drainage lymphatique.

vendredi
20



En cas de gingivite

Bain de bouche à l'huile

Chaque jour, si possible le matin avant de commencer votre journée active, pendant 15 minutes, mâchez 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol bio. Faites-la circuler partout dans la bouche et entre les dents. Surtout, ne l'avalez pas. Recrachez-la, rincez-vous la bouche et brossez-vous les dents. Vous pouvez aussi utiliser, de la même manière, de l'huile de coco ou de l'huile d'argousier.

samedi
21

dimanche
22

lune
décroissante



20 h 35

- ★★ Soins des cheveux secs et mixtes.
- ★★ Soins des ongles pour les renforcer (repousse lente).

“ Être pleinement présent est une forme de puissance tranquille.

Microrituel Reconnaiss un progrès que tu as fait.

AOÛT

Semaine **33**

lundi
16

S^t Armel

mardi
17

S^t Hyacinthe

mercredi
18

S^{te} Hélène

jeudi
19

S^t Jean Eudes

vendredi
20

S^t Bernard

samedi
21

S^t Christophe

dimanche
22

S^t Fabrice

Instant magique

RÉVÉLER

Pleine lune de l'Esturgeon (maturité & persévérance)

Le temps de la maturité s'installe.

Cette pleine lune met en lumière votre parcours et vos apprentissages.

♦ Prenez du recul pour observer ce que vous avez déjà construit.

♦ Certains résultats ne sont pas encore visibles, mais le chemin, lui, est bien réel.

♦ Posez une main sur votre cœur et reconnaissez votre chemin, vos efforts et votre constance.

♦ Accueillez ce qui est là, sans impatience ni exigence.

♦ Cette prise de conscience renforce votre stabilité.



DÉCEMBRE ○ INTÉGRATION (comprendre, apaiser, clôturer)

Semaine 49 ✨ Lumière révélée | Émotion : clarté | Focus lunaire : contempler

lundi
6

06 h 22



06 h 46

Dirige-toi vers ce qui s'éclaire en toi.

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

mardi
7

lune
croissante

mercredi
8

jeudi
9

lune montante



Lèvres gercées

Baume à l'huile d'olive

La peau des lèvres, très fine et dépourvue de glandes sébacées, a tendance à se déshydrater et à gercer lorsque l'air est sec (vent, chauffage, climatisation). Pour éviter les irritations et conserver des lèvres douces et pulpeuses, concoctez-vous ces soins nourrissants et reconstituants. Au bain-marie, faites fondre 1 cuillère à soupe de cire d'abeille dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis retirez du feu et ajoutez 1 cuillère à café d'eau minérale. Remuez jusqu'à ce que le mélange tiédisse, puis versez-le dans un petit pot de verre. Appliquez une noisette de ce baume sur vos lèvres dès qu'elles se dessèchent.

vendredi
10



01 h 34

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

samedi
11

dimanche
12



22 h 29

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

“ La lumière révèle ce qui a toujours été là.

Microrituel Observe sans analyser pendant 1 minute.

DÉCEMBRE

Semaine **49**

lundi

6

S^t Nicolas

mardi

7

S^{te} Ambroise

mercredi

8

Imm. Conception

jeudi

9

S^t Pierre Fourier

vendredi

10

S^t Romaric

samedi

11

S^t Daniel

dimanche

12

S^t Corentin

Recette beautiful



CHEVEUX

Soin éclaircissant camomille, citron & miel (reflets dorés)

Illumine la chevelure,
apporte des reflets
dorés naturels et
adoucit la fibre
capillaire.

- ♦ Faites infuser 2 cuillères à soupe de camomille dans 250 ml d'eau chaude.
- ♦ Ajoutez 1 cuillère à soupe de miel, 1 cuillère à soupe de jus de citron et 1 cuillère à café d'huile d'olive.
- ♦ Vaporisez ou appliquez sur cheveux propres.
- ♦ Laissez poser 1 heure minimum (ou soleil doux si possible).
- ♦ Rincez légèrement à l'eau tiède.

Index

Rituels intérieurs : nouvelle lune (initier)

Ajustement de mi-année (alignement & réajustement), 71
Rituel de bascule (clôture & vision), 131
Rituel de l'espace (ancrage & clarté), 97
Rituel des vœux (intention & ouverture), 29
Rituel du souffle (ancrage & intention), 55
Rituel du premier pas (élan & action), 79

Rituels intérieurs : pleine lune (révéler)

Pleine lune de l'Esturgeon (maturité & persévérance), 93
Pleine lune de Neige (purification & clarté), 41
Pleine lune des Fleurs (expansion & confiance), 67
Pleine lune des Fraises (joie & abondance), 75
Pleine lune des Moissons (bilan & récolte), 101
Pleine lune des Vers (éveil & mouvement intérieur), 51
Pleine lune du Castor (stabilité & fondations), 117
Pleine lune du Cerf (force & ancrage), 83
Pleine lune du Chasseur (discernement & choix), 109
Pleine lune du Loup (recentrage & dépouillement), 33
Pleine lune Froide (intégration & apaisement), 127
Pleine lune Rose (ouverture du cœur & douceur), 59

Boissons & rituels bien-être

Eau infusée fraise & basilic (fraîcheur & hydratation), 73
Infusion citron & gingembre reminéralisante (énergie & digestion), 45
Infusion ortie & citron, 69
Infusion pomme, cannelle & girofle (réconfort & digestion), 115
Lait doré au curcuma (réconfort & immunité), 31

Soins du visage

Lotion tonique thé vert & vinaigre, 113
Masque banane, avoine & yaourt, 47

Masque réparateur karité, miel & eau de rose, 39
Masque nourrissant avocat, miel & coco, 123
Masque purifiant concombre & argile blanche, 103

Rituels cheveux

Coloration végétale brun froid, 99
Coloration végétale châtain, 65
Crème légère riz & lin, 43
Gel coiffant graines de lin, 61
Gel purifiant concombre & aloe vera, 81
Masque gainant disciplinant, 35
Masque nourrissant miel & lait de coco, 129
Masque ortie & yaourt, 107
Rinçage fortifiant au romarin, 89
Soin éclaircissant camomille, miel & citron, 125
Soin équilibrant yaourt & poudre d'orange, 49

Corps & énergie

Bouillon detox, 119
Brume d'été parfumée, 85
Cure 3 jours légers, 105
Gommage anti-pois incarnés, 87
Massage drainage lymphatique, 77
Massage vitalité printanière, 57
Sel de bain relaxant hiver, 121
Soin curcuma & pois chiche, 111
Soin réparateur pieds secs, 37

Soins des ongles

Masque avocat & yaourt, 91
Soin reminéralisant prêle, 63

Hygiène & soins bucco-dentaires

Bain de bouche sauge & citron, 53
Dentifrice à l'argile blanche, 95

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 2027

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. Sans accord politique, le statu quo perdure ! J'ai donc indiqué les changements d'heure du dimanche 28 mars 2027 (à 2 h du matin, il sera 3 h) et du dimanche 31 octobre 2027 (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

2027



Pouvoirs bienfaisants • 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.



www.mosaique-sante.com

14 € TTC

