

**SÉANCE
OFFERTE**

Pratique de **YOGA NIDRA**

S'accorder à 2026
L'ouverture *intérieur*
de l'année

avec
Julia Gray

Vendredi 2 janvier

19h-20h

LIVE sur Zoom

Bienvenu 2026

Que la lumière de ton
cœur te guide.



Je te souhaite une année 2026
lumineuse, remplie de nouveaux
commencements magiques ✨

S'accorder à 2026 - l'ouverture intérieur de l'année

Le petit *programme* d'aujourd'hui



Explorer le
calendrier
lunaire 2025/6



Plonger en
introspection &
clarifier ton
Sankalpa



S'immerger dans
la pratique de
Yoga Nidra



Commencer
l'année aligné.e &
ouvert.e

Calendrier lunaire : **Où en sommes-nous ?**

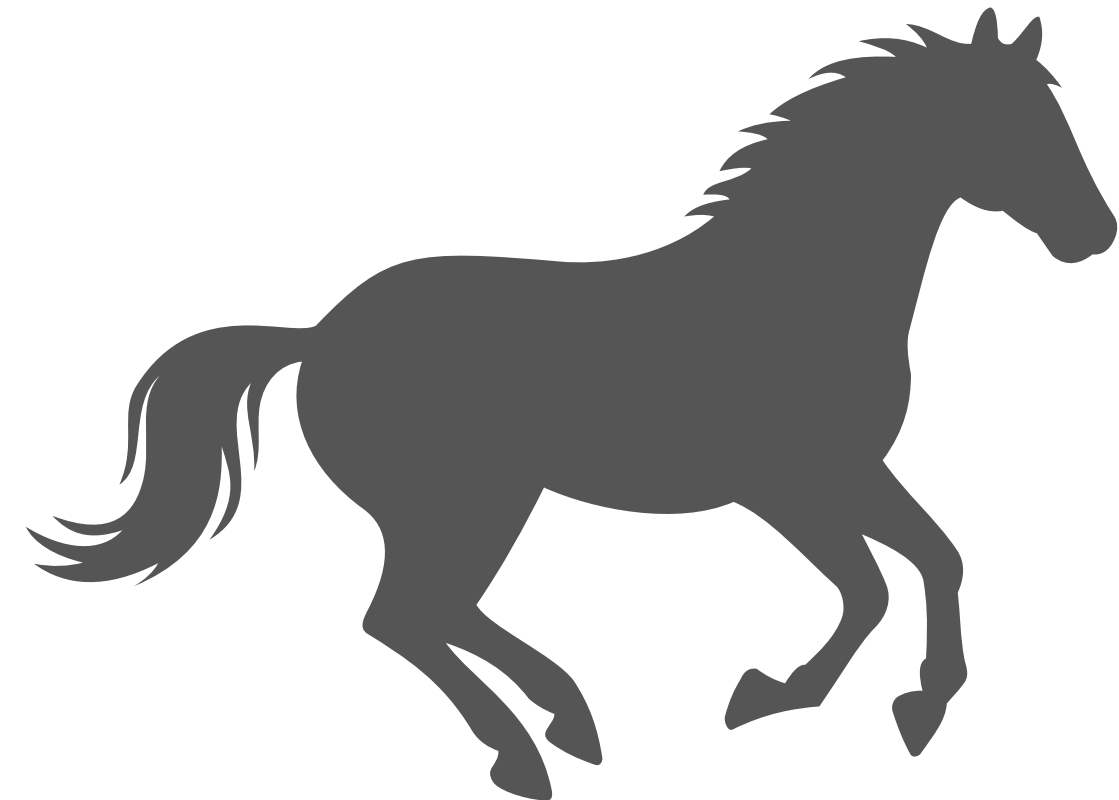
2025:

L'année du Serpent



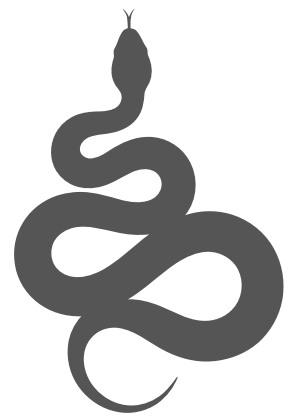
Dès le 17 février 2026:

L'année du Cheval



Calendrier lunaire :

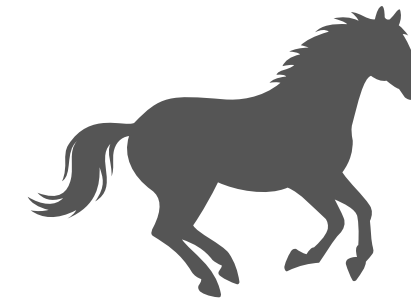
Qu'est-ce que ça représente ?



Le Serpent

- Symbole sacré et originel
- Mue & transformation intérieure
- Sagesse, guérison, énergie kundalini
- Invitation à ralentir, observer et transmuter

Préparer le terrain



Le Cheval

- Élan et liberté
- Souffle, mouvement, expansion
- Désir d'avancer et de passer à l'action
- Invitation à incarner et oser prendre sa place

Mettre en mouvement ce qui a été transformé

➡ Nous sommes encore dans un temps d'intégration. Écoutons-le...avant de vouloir galoper.

3 janvier

La (super) pleine Lune en Cancer

Qu'est-ce que tu peux encore transformer ?



C'est un temps

- de guérison émotionnelle, de reconnexion au corps, au cœur, à l'âme
- pour ressentir sans se juger
- pour laisser tomber les masques, les rôles, les récits obsolètes
- pour choisir la cohérence intérieure plutôt que la survie émotionnelle.

***« Ce à quoi nous résistons persiste.
Ce que nous acceptons se transforme. »***



5min

Questions *d'introspection* :

- Quelle peau du serpent es-tu prêt.e à laisser derrière toi - quelle identité est désormais obsolète pour toi ?
- Dans quelle direction choisis-tu d'avancer, de t'élancer avec l'élan libre et puissant du cheval en 2026 ?



A close-up photograph of a hand holding a single, light-brown seed between the thumb and index finger. The hand is positioned above a mound of dark, rich soil. Several other similar seeds are scattered on the soil surface. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural outdoor setting. A purple text box is overlaid on the right side of the image.

**Quelle graine/intention
veux-tu semer pour 2026 ?**

Rappel : *Le Sankalpa*

Ton engagement intérieur

Le désir le plus profond de ton cœur

Ce qui est déjà vrai en toi, au-delà des peurs, des rôles et des attentes extérieures.

Une intention sacrée

Une phrase simple, vivante, formulée au présent, qui aligne le corps, le cœur et la conscience.

Ton étoile polaire

Un repère intérieur qui guide tes choix, même dans l'incertitude, le changement ou le doute.

Le Sankalpa ne force rien.

Il réveille, oriente et rappelle qui tu es.

Rappel : *Le Sankalpa*

Comment formuler le Sankalpa ?

Au présent et de façon affirmative

Comme s'il était déjà vivant en toi.

→ « Je suis en paix » plutôt que « Je veux être en paix ».

Simple, court et ressenti

Une seule phrase, facile à mémoriser, qui résonne dans le corps autant que dans le cœur.

Aligné avec l'être, pas avec l'ego

Il ne s'agit pas d'obtenir quelque chose, mais de te rappeler qui tu es.

Rappel : *Le Sankalpa*

Quelques exemples

« Je suis en *bonne santé* et je suis bien ».

"Je choisis la *paix* intérieure avant tout".

« Je suis *suffisant.e*, j'ai suffisamment »

« J'*accepte* tout ce que je suis. Je profite pleinement de la vie ».

« J'ai une vue d'ensemble de ma vie et j'*avance* dans la *joie* ».

« Je *réussis* tout ce que j'entreprends ».

« J'*aime* et je suis *aimé.e* ».

2026....

N'A PAS BESOIN D'UN NOUVEAU TOI
MAIS D'UN TOI ACCOMPLI
PRÊT À ACTER DEPUIS **LA COHÉRENCE DU COEUR**



3min

2026

Ton Sakalpa...

Peaufine-le, transforme-le, connecte-toi à lui...

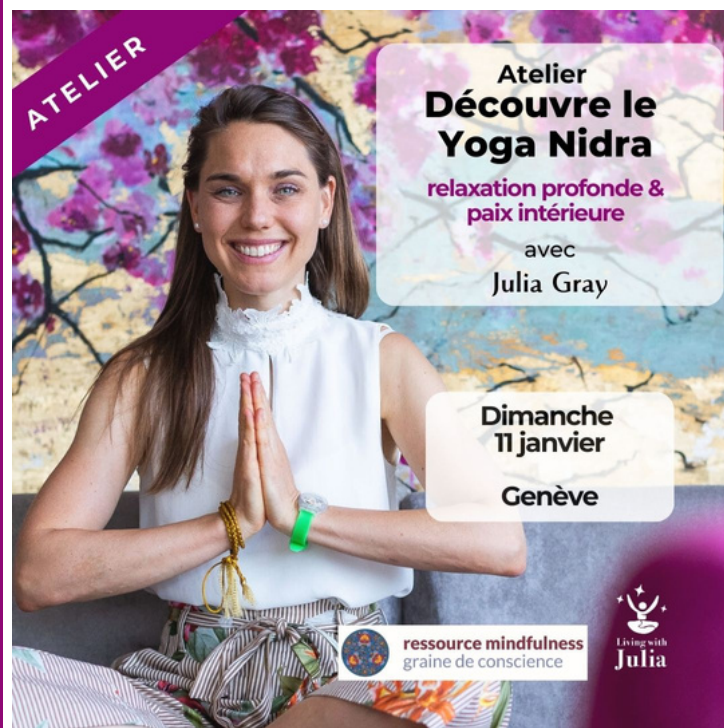


Questions-Réponses

Partages ouverts



Quelques propositions pour *se connecter* ensemble en 2026:



et plus...



MERCI !

Gratitude de
partager
ce chemin ensemble

**J'ai hâte de vivre plein de
beaux moments à vos
côté cette année !**