

JANVIER 2025

1 M Jour de l'An		12 D Tatiana		23 J Barnard	
2 J Basile	01	13 L Yvette	○	24 V François	
3 V Geneviève		14 M Nina		25 S Conv. de Paul	
4 S Odilon		15 M Rémi	03	26 D Paule	
5 D Épiphanie		16 J Marcel		27 L Angèle	
6 L Mélaine		17 V Roseline		28 M Th. d'Aquin	05
7 M Raymond		18 S Prisca		29 M Gildas	●
8 M Lucien	02	19 D Marius		30 J Martine	
9 J Alix		20 L Sébastien		31 V Marcelle	
10 V Guillaume		21 M Agnès			
11 S Paulin		22 M Vincent	04		

ZONE A

ZONE B

ZONE C

Phases de la lune Pleine lune ○ Nouvelle lune ●



*Le bien-être ne sert qu'à désirer plus ;
et dans cette idée il n'y a pas de limite.*

Jean Giono

FÉVRIER 2025

1 S	Ella	
2 D	Prés. du Seigneur	
3 L	Blaise	
4 M	Véronique	
5 M	Agathe	06
6 J	Gaston	
7 V	Eugénie	
8 S	Jacqueline	
9 D	Apolline	
10 L	Arnaud	
11 M	ND de Lourdes	07
12 M	Félix	
13 J	Béatrice	
14 V	Valentin	
15 S	Claude	
16 D	Julienne	
17 L	Alexis	
18 M	Bernadette	
19 M	Gabin	08
20 J	Aimée	
21 V	Damien	
22 S	Isabelle	

23 D	Lazare	
24 L	Modeste	
25 M	Roméo	
26 M	Nestor	09
27 J	Honorine	
28 V	Romain	

○ Pleine lune ● Nouvelle lune

ZONE A
ZONE B
ZONE C



*Penser à soi, ce n'est pas être égoïste.
Car en étant bien dans sa peau, on
partage naturellement son bien-être.*

Phases de la lune Pleine lune ○ Nouvelle lune ●

Belkacem Macloux

MARS 2025

1 S Aubin		12 M Justine	11	23 D Victorien	
2 D Charles le B.		13 J Rodrigue		24 L Cath. de Suède	
3 L Guénolé		14 V Mathilde	○	25 M Annonciation	
4 M Mardi Gras		15 S Louise		26 M Larissa	13
5 M Cendres	10	16 D Bénédicte		27 J Habib	
6 J Colette		17 L Patrice		28 V Gontran	
7 V Félicité		18 M Cyrille		29 S Gwladys	●
8 S Jean de Dieu		19 M Joseph	12	30 D Amédée	
9 D Françoise		20 J Printemps		31 L Benjamin	
10 L Vivien		21 V Clémence			
11 M Rosine		22 S Léa			

ZONE A

ZONE B

ZONE C

Phases de la lune Pleine lune ○ Nouvelle lune ●



La santé n'est pas seulement l'absence de la maladie. C'est une joie intérieure que nous devrions ressentir tout le temps, un état de bien-être positif.

Chopra Deepak

AVRIL 2025

1 M Hugues		12 S Jules		23 M Georges	17
2 M Sandrine	14	13 D Rameaux	○	24 J Fidèle	
3 J Richard		14 L Maxime		25 V Marc	
4 V Isidore		15 M Paterne		26 S Alida	
5 S Irène		16 M Benoît-Joseph	16	27 D Jour de souvenir	●
6 D Marcellin		17 J Anicet		28 L Valérie	
7 L J-B. de la Salle		18 V Vendredi Saint		29 M Cath. de Sienne	
8 M Julie		19 S Emma		30 M Robert	18
9 M Gautier	15	20 D Pâques			
10 J Fulbert		21 L Lundi de Pâques			
11 V Stanislas		22 M Alexandre			

ZONE A
ZONE B
ZONE C

Phases de la lune Pleine lune ○ Nouvelle lune ●



*La nature à chaque instant
s'occupe de votre bien-être.
Elle n'a pas d'autre fin. Ne lui résistez pas.*

Henry David Thoreau

MAI 2025

1 J Fête du Travail	12 L Jean.-d'Arc	○	23 V Didier
2 V Boris	13 M Rolande		24 S Donatien
3 S Phil.,Jacq.	14 M Mathias	20	25 D Fête des Mères
4 D Sylvain	15 J Denise		26 L Bérenger
5 L Judith	16 V Honoré		27 M Augustin
6 M Prudence	17 S Pascal		28 M Germain
7 M Gisèle	18 D Eric		29 J Ascension
8 J Victoire 1945	19 L Yves		30 V Ferdinand
9 V Pacôme	20 M Bernardin		31 S Visitation
10 S Solange	21 M Constantin	21	
11 D Estelle	22 J Emile		

ZONE A

ZONE B

ZONE C

Phases de la lune Pleine lune ○ Nouvelle lune ●



*La santé dépend plus
des précautions que des médecins.*

Bossuet

JUIN 2025

1 D Justin		12 J Guy		23 L Audrey	
2 L Blandine		13 V Antoine de P.		24 M Jean-Baptiste	26
3 M Kévin		14 S Elisée		25 M Prosper	●
4 M Clotilde	23	15 D Fête des Pères		26 J Anthelme	
5 J Igor		16 L J. F. Régis		27 V Fernand	
6 V Norbert		17 M Hervé		28 S Irénée	
7 S Gilbert		18 M Léonce	25	29 D Pierre-Paul	
8 D Pentecôte		19 J Romuald		30 L Martial	
9 L L. Pentecôte		20 V Silvère			
10 M Landry	24	21 S Eté			
11 M Barnabé	○	22 D Alban			



Phases de la lune Pleine lune ○ Nouvelle lune ●



Centre de formation
Elisabeth Breton
Prévention • Gestion du stress
Relaxologue • Réflexologue RNCP

*Le secret pour avoir de la santé
est que le corps soit agité
et que l'esprit se repose.*

Vincent Voiture

JUILLET 2025

1 M Thierry		12 S Olivier		23 M Brigitte	30
2 M Martinien	27	13 D Henri, Joël		24 J Christine	●
3 J Thomas		14 L Fête Nationale		25 V Jacques	
4 V Florent		15 M Donald		26 S Anne, Joachim	
5 S Antoine		16 M ND Mt Carmel	29	27 D Nathalie	
6 D Mariette		17 J Charlotte		28 L Samson	
7 L Raoul		18 V Frédéric		29 M Marthe	
8 M Thibault		19 S Arsène		30 M Juliette	31
9 M Amandine	28	20 D Marina		31 J Ignace de L.	
10 J Ulrich	○	21 L Victor			
11 V Benoît		22 M Marie Madeleine			

● ZONE A
■ ZONE B
■ ZONE C

Phases de la lune Pleine lune ○ Nouvelle lune ●



*La santé est un capital précieux
qu'il faut constamment alimenter
avec de bonnes actions.*

Kheira Chakor

AOÛT 2025

1 V Alphonse		12 M Clarisse		23 S Rose de Lima	●
2 S Julien Eymard		13 M Hippolyte	33	24 D Barthélémy	
3 D Lydie		14 J Evrard		25 L Louis	
4 L Jean-M. Vianney		15 V Assomption		26 M Natacha	
5 M Abel		16 S Armel		27 M Monique	35
6 M Transfiguration	32	17 D Hyacinthe		28 J Augustin	
7 J Gaétan		18 L Hélène		29 V Sabine	
8 V Dominique		19 M Jean Eudes		30 S Fiacre	
9 S Amour	○	20 M Bernard	34	31 D Aristide	
10 D Laurent		21 J Christophe			
11 L Claire		22 V Fabrice			

ZONE A
ZONE B
ZONE C

Phases de la lune Pleine lune ○ Nouvelle lune ●



*Quiconque souhaite étudier
la médecine doit maîtriser
l'art du massage.*

Hippocrate

SEPTEMBRE 2025

1 L Gilles		12 V Apollinaire		23 M Constant	
2 M Ingrid		13 S Aimé		24 M Thècle	39
3 M Grégoire	36	14 D Croix Glorieuse		25 J Hermann	
4 J Rosalie		15 L Roland		26 V Côme, Damien	
5 V Raïssa		16 M Edith		27 S Vinc. de Paul	
6 S Bertrand		17 M Renaud	38	28 D Venceslas	
7 D Reine	○	18 J Nadège		29 L Michel	
8 L Nativité		19 V Emilie		30 M Jérôme	
9 M Alain		20 S Davy			
10 M Inès	37	21 D Matthieu	●		
11 J Adelphe		22 L Automne			

ZONE A
ZONE B
ZONE C

Phases de la lune Pleine lune ○ Nouvelle lune ●



*Parfois, la chose la plus productive
que vous puissiez faire
est de vous détendre.*

Mark Black

OCTOBRE 2025

1 M Thér. de l'E.	40	12 D Wilfried		23 J Jean de Capistran	
2 J Léger		13 L Géraud		24 V Florentin	
3 V Gérard		14 M Juste		25 S Crépin	
4 S Fr. d'Assise		15 M Thérèse d'Avila	42	26 D Dimitri	
5 D Fleur		16 J Edwige		27 L Emeline	
6 L Bruno		17 V Baudoin		28 M Jude	
7 M Serge	○	18 S Luc		29 M Narcisse	44
8 M Pélagie	41	19 D René		30 J Bienvenue	
9 J Denis		20 L Adeline		31 V Quentin	
10 V Ghislain		21 M Céline	●		
11 S Firmin		22 M Elodie	43		

ZONE A

ZONE B

ZONE C

Phases de la lune Pleine lune ○ Nouvelle lune ●



*Ralentissez, et tout ce que vous
poursuivez viendra vous rattraper.*

John De Paola

NOVEMBRE 2025

1 S Toussaint			
2 D Défunts			
3 L Hubert			
4 M Charles	45		
5 M Sylvie	○		
6 J Bertille			
7 V Carine			
8 S Geoffroy			
9 D Théodore			
10 L Léon			
11 M Armistice 1918			
12 M Christian	46		
13 J Brice			
14 V Sidoine			
15 S Albert			
16 D Marguerite			
17 L Elisabeth			
18 M Aude			
19 M Tanguy	47		
20 J Edmond	●		
21 V Prés. de Marie			
22 S Cécile			
23 D Christ Roi			
24 L Flora			
25 M Catherine			
26 M Delphine	48		
27 J Sévrin			
28 V Jacq. de la M.			
29 S Saturnin			
30 D Avent			

ZONE A
ZONE B
ZONE C

Phases de la lune Pleine lune ○ Nouvelle lune ●



*La tension est ce que vous pensez
que vous devriez être.
La relaxation est ce que vous êtes.*

Proverbe chinois

DÉCEMBRE 2025

1 L Florence
2 M Viviane
3 M François-Xavier 49
4 J Barbara
5 V Gérald ○
6 S Nicolas
7 D Ambroise
8 L Imm. Conception
9 M Pierre Fourier
10 M Romaric 50
11 J Daniel

12 V Corentin
13 S Lucie
14 D Odile
15 L Ninon
16 M Alice
17 M Gaël 51
18 J Gatien
19 V Urbain
20 S Abraham ●
21 D Hiver
22 L Fr.-Xavière

23 M Armand
24 M Adèle 52
25 J Noël
26 V Etienne
27 S Jean
28 D Sainte-Famille
29 L David
30 M Roger
31 M Sylvestre 01

ZONE A
ZONE B
ZONE C

Phases de la lune Pleine lune ○ Nouvelle lune ●



*Votre capacité à générer de l'énergie
est directement proportionnelle
à votre capacité à vous détendre.*

David Allen