
2027
l'agenda
qui prend
soin de moi

J'appartiens à :

Si vous me retrouvez
Tél :
Mail :

L'Agenda-qui-prend-soin-de-moi 2027

Une fois encore, l'Agenda-qui-prend-soin-de-moi est conçu comme **un compagnon du quotidien** : un ami discret, toujours prêt à accueillir vos expériences, vos idées et prises de conscience, et à vous offrir en retour une clarté nouvelle **par le simple geste de l'écriture**.

Cette année, la collaboration avec Corinne Allemoz* nous apporte une note d'accompagnement et de **naturopathie** chaque mois.

Vous y trouverez aussi

- des listes à cocher pour simplifier votre quotidien,
- des rubriques mensuelles pour suivre votre cheminement global (intuitions, compréhensions, ressentis, soins...)

Nous espérons que cet ami vous accompagnera dans de nouveaux défis et de nouvelles découvertes vers l'**Être qui est Vous**.

Merci à Michèle Mieulet pour les **Influences Astrales** (06.69.18.06.82 ou michele.mieuletdericaumont@gmail.com), et Sylvie P. pour les **Pleines Lunes** (06.80.56.33.87).

Merci à Pascal Lefèvre pour les **affirmations constructives** de chaque mois. Puissent-elles devenir pour chacun des normalités !

Jacques.P agenda@vibratoire.com

(*) Corinne Allemoz est naturopathe holistique et énergéticienne, une de ces personnes volontaires, généreuses et entrainantes que l'on aime côtoyer. Ses lettres mensuelles sont toujours inspirantes et pleines d'à-propos.
Site Cap - Santé -Sérénité® https://corinne-allemoz.fr

Cet agenda est imprimé en 2026 et 2027 par Lulu.com dans le cadre d'une distribution privée.
Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, «toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.
© Tous droits réservés - 2025 & 2026

sommaire

- Etiquette
- Notes sur la version 2027
- Tutoriels
- Vacances scolaires par zones
- Echanges et Prêts
- Culture à partager

- Votre Agenda 2027

- Rendez-vous 2028
- Progressions et acquis
- La Transmission Vibratoire®
- Notes, notes, notes
- Numéros d'urgence

- Pages additionnelles à télécharger:

Tutoriel des pages mensuelles

VOS CENTRES D'INTERÊT,
rendez-vous, performances

Vos domaines sous surveillance

Semaine n°			énergétique	émotionnel	physique		
	Dimanche	1					Coralie festival Cabourg
	Lundi	2	LM OM		MR	3km	
	Mardi	3	TX		QG		
	Mercredi	4	RC				Centre KD 19: conf. IA
23	Jeudi	5			QG		
	Vendredi	6	PV				Voué 9-18: Atelier MJ
	Samedi	7	BL				
	Dimanche	8			GYM	15'	
	Lundi	9	RC				
	Mardi	10			MR	3km	

Trouvez votre style !

ADDITIFS pour améliorer votre carnet

scannez et téléchargez

Mémos, rabats, pages supplémentaires...
à coller ou insérer dans votre agenda

Tutoriel des pages mensuelles

Je prends soin de moi (*)
RC Recentrage (N1)
TX Neutral.Toxines (N2)
BL Balayage
RT Recentrage à thème
EM Emotionnel (N3)
PV Potentiel de Vie
RS Réunion samedi
PB Parabole
VB Montée vibr. (N4)
DS Dossier (N5)
CT Contrat
DC Décrispation (N6)
OM Neutral.OEM
VM Vibr.Mentale (+++)
LM Lumière lit (+++)
OC Orgasme cosmiq (N25)
etc...
(*) Pratiques de la Transmission Vibratoire®

Activités
AM Auto-massage
BA Bain -CH Chant
CN Contemplation
CP Course à pied
DS Danse -FR Frisson
GY Gymnastique
LM Lecture méditative
MR Marche
MS Massage, soin corps
QG Qi-Gong/Tai-Chi
RN Rien, rien, rien
VL Vélo, -YG Yoga, etc...

Quelques exemples de notations ...

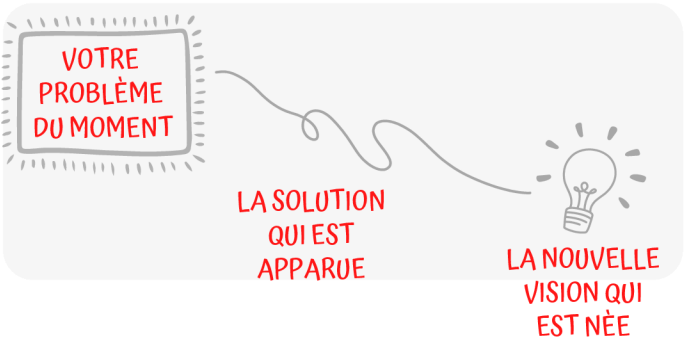
Ressentis
Connecté
Inspiré
Joyeux
Bof
Maussade
Triste
Déprimé
Colère
39° Maux
chiant

Votre notation

Tutoriel des pages mensuelles



Difficulté ⇨ Solution ⇨ Compréhension



ADDITIFS pour améliorer votre carnet

scannez et téléchargez

Mémos, rabats, pages supplémentaires...
à coller ou insérer dans votre agenda

Tutoriel pages hebdo

Dominante semaine :

Je prépare mon agenda 2026

Rituels	L	M	M	J	V	S	D
jeûne	X						
qi gong		X		X			
télétravail			X	X			
vélo	30'		50'				45'

Lundi 7

gymnastique des chakras

Logiciel #Harmonie - Découverte #

marche 1h30 / café chez Marie-Louise

Transm. Marcel [grand moral]

Transm. Aristide [2e émotionnel + anxiété T-front]

Mardi 8

Journée mondiale de la gastronomie bretonne

Brunch de crêpes

16h : Goûter crêpes — *auto soin [digestion]*

20h : Soirée crêpes — *recentrage 12'*

Tuto coins DIY

" - Dis donc Jamy, c'est de la daube ton agenda ! Il n'a même pas le petit coin avec les petits trous pour détacher les pages des jours passés avec ses petits doigts !

- Fais donc preuve d'ingéniosité, petite roupette de castor :

Tu prends le coin de la page délicatement entre ton pouce et ton index (ou entre ton auriculaire et ton talon droit mais c'est plus compliqué).

Tu déchires.

Tu apprécies ce travail de sagouin.

Si tu es perfectionniste tu peux aussi utiliser des ciseaux. À ongles.

Voilà."

Coralie



JANVIER



"Mon pouvoir est à la hauteur
de celui que je me donne"

Naturopathie

Stimulez votre joie de vivre

Place à l'introspection. L'hiver est à son apogée. La nature dort. Les jours s'allongent déjà.

L'affirmation du mois

«Mon inspiration et mon intuition méritent toute mon attention. »



Au quotidien

Privilégiez la méditation, le tai chi ou le yoga. Bichonnez-vous à la maison. Couchez-vous tôt. Cherchez le calme et la paix intérieure.

À table

Des soupes et des bouillons. Noix, amandes, huiles de noix et de colza, poissons gras.
Côté épices : ail, gingembre, poivre et piment.

Le bouillon d'après-fêtes

½ tête d'ail (5 à 6 gousses), 1 fenouil, 1 c. à s. de coriandre en grains, 1 c. à s. d'huile d'olive, 2 feuilles de sauge, 1 branche de romarin, 1 de thym, 1 de marjolaine ou d'origan, 1 c. à s. de basilic (surgelé ou séché), 1 litre d'eau. Coupez le fenouil et l'ail en lamelles. Faites-les revenir dans l'huile d'olive. Quand ils ont un peu doré, ajoutez les autres ingrédients et l'eau. Portez à ébullition, coupez le feu et laissez infuser 15 minutes. Filtrez et consommez chaud.

○ Pleine Lune du loup, le 22

Cette Pleine lune est marquée par un aspect de régénération et de transformation. Le soleil est conjoint à Pluton donc pour rester serein, il est conseillé d'éviter toute tension.
« La magie est de croire en soi » Goethe

JANVIER

53	Vendredi	1	
	Samedi	2	
	Dimanche	3	
	Lundi	4	
	Mardi	5	
	Mercredi	6	
1	Jeudi	7	●
	Vendredi	8	
	Samedi	9	
	Dimanche	10	
	Lundi	11	
	Mardi	12	
	Mercredi	13	
2	Jeudi	14	
	Vendredi	15	◐
	Samedi	16	
	Dimanche	17	
	Lundi	18	
	Mardi	19	
	Mercredi	20	
3	Jeudi	21	
	Vendredi	22	○
	Samedi	23	
	Dimanche	24	
	Lundi	25	
	Mardi	26	
	Mercredi	27	
4	Jeudi	28	
	Vendredi	29	◑
	Samedi	30	
	Dimanche	31	

Ma question
à l'Univers

Sa réponse
(synchronicité,
rencontre,
évènement,...)

Difficulté ⇨ Solution ⇨ Compréhension

Ressentis et soins du mois



2026 DÉCEMBRE

Ce qui va rendre cette semaine gourmande :

Rituels	L	M	M	J	V	S	D
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Lundi 28

Mardi 29

David, et le cendrier ?

Mercredi 30

Roger Plud'Bièrdanl'Frigo

Jeudi 31

Sylvestre, alors moi aussi



Vendredi 1

Jour de l'An

Basile, de Coq

Samedi 2

Geneviève

Dimanche 3



Épiphanie ✝

Déjà ... les trucs de 2026 à finir...

JANVIER

Ce qui va rendre cette semaine supercalifragilistic aspialidocieuse :

Rituels	L	M	M	J	V	S	D
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Lundi 4

Mardi 5

Eddy, t'as pas vu mes lunettes ?

Mercredi 6

Jeudi 7

Raymond Tladsu

Vendredi 8

Lulu !

Samedi 9

Ah l'X

Dimanche 10

Tâches à prévoir...

JANVIER

Ce qui va rendre cette semaine réjouissante :

Rituels	L	M	M	J	V	S	D
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Lundi 11

Guillaume, De Baskerville

Mardi 12

Tatianana

Mercredi 13

Yvette, et son accordéon !

Jeudi 14

Nina
Ni oui, Nina

Vendredi 15

Rémi
l'happy culteur !

Samedi 16

Marcel ♥

Dimanche 17

Roseline *

(*) La fameuse "Rose Line" popularisée par le Da Vinci Code de Dan Brown correspond au méridien de Paris. Elle traverse le musée du Louvre et ses environs. En 1994, 135 médaillons de bronze ont été installés le long de ce tracé pour fêter la naissance du scientifique François Arago.

Si les gens expriment des limites, celles-ci leur appartiennent, pas à vous !

Tout doux !

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

JANVIER

Ce qui va rendre cette semaine fameuse :

Rituels	L	M	M	J	V	S	D
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Lundi 18

Mardi 19

Marius
tu me fends le ❤ !

Mercredi 20

Sébastien



Jeudi 21

m'Agnès, c'est la fille de mon frère

Vincent
Tim

Vendredi 22

Samedi 23

François

Dimanche 24

Les trucs de janvier sur le feu...