

*12 méthodes pour s'harmoniser*

*12 methods to harmonize*



*Calendrier 2025 Calendar*

ÉDITIONS PROSVETA

OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV



DÈS LE RÉVEIL

*Janvier 2025 January*

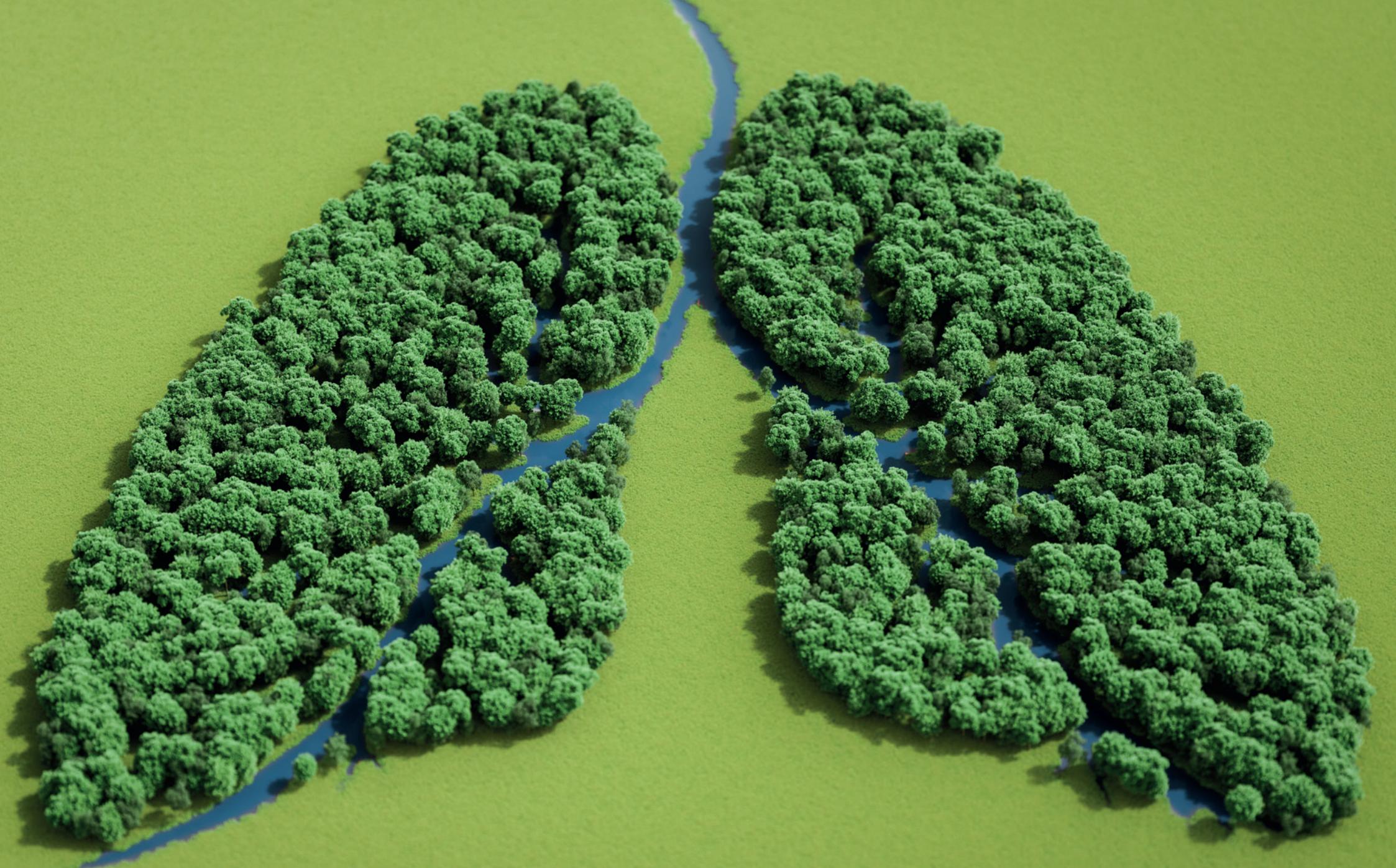
WAKE UP

**D**ès le réveil tâchez de sentir que vous recevez déjà de l'amour, car l'amour se manifeste partout dans l'univers. Tournez votre regard intérieur vers le Ciel en mettant cette journée sous sa protection. Demandez-lui de vous inspirer dans toutes vos actions ainsi que dans les décisions que vous aurez à prendre.

**A**s soon as you wake up, try to feel that you are already receiving love, for love is manifested all throughout the universe. Turn your inner gaze towards heaven, placing this day under its protection. Ask heaven to inspire everything you do and all the decisions you will make.

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday	Dimanche Sunday
● 22h28 30	31	Jour de l'an 1	2	3	4	5
○ 6	7	8	9	10	13	12
○ 22h28 13	14	15	16	17	18 <small>WW</small>	19
20 ○	21	22	23	24	25	26
27	28	● 12h37 29	30	31	1	2



LA RESPIRATION

*Avril 2025 April*

BREATHING

**L**a respiration nous met en contact avec la vie universelle. Mais pour que cette relation soit complète, riche, nous devons en être conscients et l'accompagner d'un travail de la pensée car chaque inspiration est comme une bouchée remplie d'énergies nouvelles. La respiration profonde est un exercice très salutaire.

**B**reathing, like nutrition, brings us into contact with universal life. But for this relationship to be whole and rich, we must be conscious of it and accompany our breathing with a work of thought, because each breath we take is like a mouthful of new energy. Deep breathing is a highly beneficial exercise.

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday	Dimanche Sunday
31	1	2	3	4	○	5
7	8	9	10	11	12	○ 00h23
14	15	16	17	18	♂	Pâques 20
○ L. de Pâques 21	22	23	24	25	26	● 19h32
28	29	30	1	2	3	○



ÉDITIONS  PROSVETA S.A.

1277 avenue Lachenaud – ZA du Capitou – 83600 Fréjus (France)

Tél. (33) 04 94 19 33 33 – [contact@prosveta.fr](mailto:contact@prosveta.fr)

France : [www.prosveta.fr](http://www.prosveta.fr) – Belgique : [www.prosveta.be](http://www.prosveta.be) – Suisse : [www.prosveta.ch](http://www.prosveta.ch) – Canada : [www.prosveta.ca](http://www.prosveta.ca)

USA (California) : [www.prosveta-usa.com](http://www.prosveta-usa.com) – UK : [www.prosveta.co.uk](http://www.prosveta.co.uk) — **Suivez-nous sur :** [facebook.com/prosveta](http://facebook.com/prosveta)

Prosveta publie également ses livres et ses conférences audio/vidéo sous forme numérique en téléchargement sur son site internet.

Imprimé en France par ICA – 38230 Tignieu-Jameyzieu

Crédits photos : iStock • Pixabay

français/anglais – French/English