

LE MOONBOOK

PREMIER PAS AVEC LA LUNE



KELLY MELONI

PREMIERS PAS AVEC LA LUNE



J'ai créé ce Ebook pour les femmes sensibles et curieuses pour qui la Lune reste un mystère, bien plus qu'un astre étudié par les scientifiques et les ufologues.

Le ebook "Premiers pas avec la Lune" vous plonge dans un de vos plus beaux voyages à la découverte de vous-même.

Au fil des cycles, apprenez à mieux vous connaître car chaque phase à son influence propre qui impact nos 3 corps :

Physique * Émotionnel * Énergétique.

Ne subissez plus ces forces invisibles et faites en vos alliées car les énergies de la lune vous invitent, en réalité, à vous (re)centrer sur vous-même, à manifester vos désirs et à vivre puissamment votre incarnation.

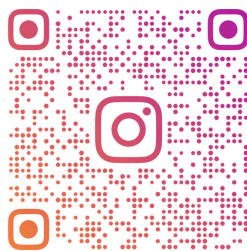
Ce ebook deviendra votre fidèle compagnon quand vous déciderez de vous abonner aux *Ateliers de la Lune*. Ce sont des ateliers d'introspection mensuels inspirés par les énergies de la Lune que je crée à chaque cycle et que vous recevez dans votre boîte mail

En 8 ans, les *Ateliers de la Lune* sont devenus un accompagnement puissant durant lequel vous vous familiarisez avec les énergies du cycle lunaire et profitez de cette dynamique pour commencer ou poursuivre votre cheminement personnel et spirituel.

- Sécurisez votre système
- Développez votre intuition
- Explorez votre créativité
- Découvrez de nouveaux rituels
- Fixez vous des objectifs
- Célébrez

...

Abonnées aux Ateliers de la Lune, vous pourrez vous référer à toutes les informations contenues dans ce e-book afin de vivre cette expérience au plus près de vous-même et faire vos propres recherches en toute autonomie..



K_ESPACESACRE

SOMMAIRE



01

LES CYCLES DE LA LUNE

02

L'INFLUENCE DE LA LUNE SUR LES 3 CORPS

03

LES RITUELS

04

LES NOUVEAUX ATELIERS DE LA LUNE

05

LUNE ET FEMMES

06

PRENDRE SOIN DE SON LIEU DE VIE AVEC LA LUNE

07

HARMONISER SES RELATIONS AVEC LA LUNE

08

PRENDRE SOIN DE SON CORPS ET GERER SES EMOTIONS
AVEC LA LUNE

9

LES INFLUENCES ENERGETIQUES DE LA LUNE

10

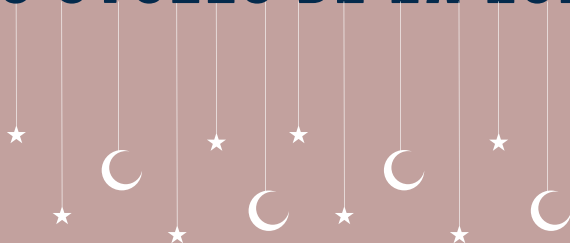
ALLER PLUS LOIN

*

LES ATELIERS DE LA LUNE

MOONLIFE'S STYLE * MOONBUISSNESS

LES CYCLES DE LA LUNE



Un cycle est composé de deux phases principales :
La nouvelle lune et La pleine lune.

La Lune est toujours en mouvement et ne passe pas de la nouvelle lune à la pleine lune en un claquement de doigts mais passe par des phases intermédiaires tout aussi influentes.

Entre la nouvelle lune et la pleine lune, il ya 4 phrases intermédiaires croissantes et entre la pleine lune et la nouvelle lune il y a 4 autres phases intermédiaires décroissantes.

Pour comprendre et expérimenter l'impact de ces phases intermédiaires, j'ai créé en plus des Ateliers de la Lune un groupe d'échanges dans lequel vous pourrez poser vos questions, échanger avec les autres abonnées et suivre votre évolution entre chaque cycle.

Ces 4 phases nous rappellent que tout est éphémère, que rien n'est figé et que ce que nous vivons, tout comme ce que nous ressentons, n'est que de passage pour nous transmettre une information, un message sur nous-même et l'explorer.

L'exploration de soi, c'est ce que propose les Ateliers de la Lune.

LES CYCLES DE LA LUNE



En période de lune croissante, notre vitalité est mise en avant ainsi que notre ouverture à l'autre. C'est une période durant laquelle nous avons de la facilité à nous intérioriser, d'être dans le mental pour développer nos projets.

En période de lune décroissante, nous ressentons le besoin de nous recentrer sur nous-même, nous retrouver et d'être davantage en introspection. Suivre ces cycles invite à se reconnecter à soi, à notre nature profonde et rappelle que nous faisons partie de cette Nature à laquelle nous nous déconnectons de plus en plus au profit de nouvelles priorités, de nouvelles connexions et au détriment d'un rythme de vie effréné. Nous manquons d'énergie et de temps pour nous-même et toutes ces choses dites primaires et naturelles nous échappent. La Lune nous offre l'opportunité de nous reconnecter, pas à pas, à un rythme qui est le notre.

Avec un peu d'intérêt et d'expérimentation vous constaterez que tout ce que vous observez fait déjà partie de vous et que de façon inconsciente vous suivez déjà ce cycle naturel. L'objectif de ces ateliers sera de poser votre conscience en vous-même et de comprendre l'impact énergétique et magnétique de la Lune et de l'utiliser au profit d'une vie qui vous ressemble.

L'INFLUENCE DE LA LUNE SUR LES TROIS CORPS



La Lune au Service de votre Incarnation

Effectivement, la Lune, au-delà d'éclairer la terre quand il fait noir est aussi sujette à de nombreuses croyances mystiques.

La première fois où je me suis intéressée à la Lune c'est quand j'ai appris que le magnétisme de la lune sur l'eau créait le mouvement des vagues et rythmait les marées.

L'information n'a fait qu'un tour dans ma tête, j'ai fait le lien avec notre corps physique constitué à 80% d'eau en moyenne. Il était inconcevable pour moi que la Lune n'ait aucun impact sur celui-ci. Depuis ce jour, je suis devenue mon propre rat de laboratoire en prenant des notes sur ce que je ressentais et j'ai fait des liens avec les différentes phases proposées par la lune.

Suivre, en conscience, les cycles de la Lune et participer aux Ateliers d'introspection que vous recevez chaque mois dans votre boîte mail harmonise vibratoirement vos 3 corps pour une meilleure gestion des émotions, du flux des pensées et une amélioration de la condition physique.

L'INFLUENCE DE LA LUNE SUR LES TROIS CORPS



Apprendre à rythmer ses actions personnelles spirituelles et corporelles à de nombreux bénéfices pour votre santé physique, émotionnelle et énergétique.

C'est la promesse des Ateliers de la Lune moyennant, bien évidemment, votre investissement.

Les bienfaits énergétiques et magnétiques de la Lune:

- Diminution des résistances douloureuses qui empêchent de s'ancrer pleinement dans son incarnation
- Élimination des blocages de différente nature qui empêchent de quitter certains espaces inconfortables pour d'autre plus alignées à soi
- Surfer sur des énergies extérieures similaires à vos énergies intérieures pour des résultats rapides et puissants
- Fixer vos objectifs, ritualiser votre quotidien pour atteindre vos objectifs et célébrer vos victoires

LES RITUELS



Je pratique les arts divinatoires depuis plusieurs années. J'ai commencé à proposer une guidance générale inspirée par les énergies de la Lune sur ma chaîne youtube à chaque Pleine Lune.

Rapidement, je partage mes trouvailles, mes expériences et l'impact positif dans ma vie personnelle et spirituelle.

Je propose mes rituels aux personnes qui me suivent, je reprends les outils d'introspection que j'utilise dans mes programmes d'investissement personnel et je crée les premiers Ateliers de la Lune. Les cycles naturels et réguliers de la Lune sont l'opportunité, pour nous, de nous aligner à ce cycle et à créer de nouvelles habitudes sous la forme d'actions ritualisées.

Avez-vous remarqué l'importance des Rituels dans nos vies ? Nous avons, à tort de croire que les rituels sont destinés uniquement à deux situations :

- Pour les bébés et les enfants
- Pour des actions ésotériques

LES RITUELS



Au quotidien , les rituels permettent :

- De mieux se connaître pour mieux connaître ses besoins et les exprimer
- De sécuriser votre système intérieur, indispensable pour aller à la découverte de soi, de ses blessures et de sa lumière
- De commencer ou poursuivre son processus de guérison émotionnel

Rituels liés à l'Argent

Vous découvrirez , au fil des cycles, comment les énergies de la Pleine Lune peuvent vous aider à magnétiser l'argent en abondance.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour attirer l'argent à soi, en tant qu'être incarné, il est important de comprendre que l'argent est une énergie et comme toute énergie, l'argent est régit par différentes parties de vous qui ont besoin d'être alignées.

RITUELS



C'est ce que les Ateliers de la Lune vous invitent à explorer afin d'harmoniser ces trois parties de vous et que l'abondance financière vous atteigne à la hauteur de vos attentes :

- La partie mentale offre la capacité à gérer son argent. Pour cela, peaufinez votre intelligence financière.
- La part émotionnelle liée à vos croyances sur l'argent. Explorez vos croyances, assumez en certaines et débarrassez vous des autres pour laisser la place à l'abondance financière.
- La magie régie par l'univers qui ne demande pas à être intellectualisé.

Le rituel de base est de simplement laisser votre portefeuille ou votre carte bancaire sur le rebord de la fenêtre la nuit de la nouvelle lune en y posant une intention et en manifestant l'abondance financière.

RITUELS



Dans les Ateliers de la Lune, différents rituels liés à l'argent sont proposés. Des rituels pour vous aider à vous défaire de vos croyances limitantes mais aussi des rituels pour vous aider à vous faire assez confiance.

Ne vous attendez pas à avoir des résultats immédiats au bout d'un seul rituel. Le rituel est la manifestation dans la matière d'une harmonisation intérieure profonde. Il est important de le vivre intérieurement et de broder au tour de façon quotidienne afin de sécuriser votre système intérieur.

LA NOUVELLE VERSION DES ATELIERS DE LA LUNE



Aujourd'hui,
les ateliers d'introspection inspirés par les énergies de la Lune
sont un accompagnement complet, durable et toujours plus proche
de vous(-même).

Après avoir pratiqué et observé votre lien avec la Lune, vous
affinez, inévitablement, votre sensibilité et l'écoute de vous-même.

Vous constatez que vous êtes de plus en plus réceptif aux
influences de la lune et qu'elle impacte votre comportement et
votre cheminement personnel et spirituel.

A chaque cycles, les abonnés aux Ateliers de la Lune reçoivent dans
leur boîte mail :

- Un atelier d'introspection inspiré par les énergies de la Lune
- Un nouveau rituel à chaque cycle à personnaliser et à s'approprier
- Des challenges pour passer l'action et transformer votre vie
- Une Guidance Astrale

LA NOUVELLE VERSION DES ATELIERS DE LA LUNE



NOUVEAUTÉS :

- La création d'un canal de discussion entre abonnées dans lequel vous pourrez poser vos questions, vous motiver et poursuivre votre cheminement intérieur entre chaque cycle.
- Les Cérémonies de Pleine Lune pour vous soutenir énergétiquement dans la manifestation de vos intentions.
- Les Cercles de MoonSisters en présentiel pour vivre une expérience unique entre femmes à la lueur de la Lune.
- J'ai créé un éventail de soins astraux en lien avec les différentes phases au cours du cycle.

Grâce aux informations contenues dans Carnets d'introspection Mensuels, les participantes savent quand se couper les cheveux, les ongles, s'épiler en fonction de leurs attentes mais aussi surfer sur les énergies au bon moment pour lancer des projets ou ralentir.

Comprendre ce qui se joue à tout moment du cycle permet de savoir sur quel domaine de vie se concentrer et à quel moment

LA NOUVELLE VERSION DES ATELIERS DE LA LUNE



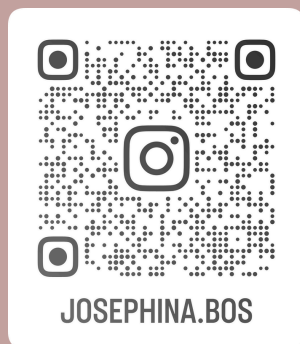
Prendre des notes et avoir un support sur lequel se référer permet de voir votre évolution, atteindre vos objectifs, réaliser vos projets et vivre une vie de plus en plus alignée et en conscience.

Offrez vous un beau carnet d'introspection, à votre image avec une signature énergétique en magnétisant les pages pour plus d'intensité et de puissances vibratoire.

Je vous invite même à vous offrir un stylo qui vous ressemble et qui vous permettra d'écrire votre propre histoire pour la vivre.

De plus en plus de créateurs proposent des Cahiers Personnalisés et Unique. Je vous invite à voyager sur www.etsy.fr ou de prendre contact avec mon amie et Artiste Josephina BOS qui vous créa un Carnet artistiquement et énergétiquement sur mesure :

www.josephinabos.fr

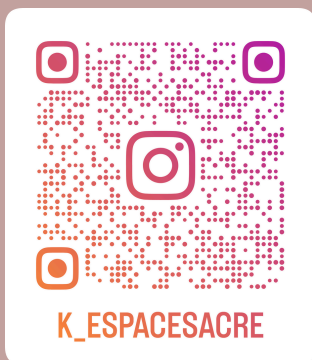


LA LUNE



A titre personnel, me centrer sur moi a chaque cycles
m'a permis de mieux me connaître, d'apprendre à
m'écouter et a m'aimer mais aussi, et surtout, à me
structurer dans la matière.

“ Les cycles de la Lune m'aident dans mon organisation ”
Kelly



LUNE & FEMME



La Lune est un Astre féminin

Que vous soyez un homme ou une femme, des énergies féminines comme des énergies masculines vous composent.

L'important est de trouver un équilibre harmonieux entre ces deux énergies puissantes. La lune en tant qu'astre féminin aide à s'ancrer dans cette énergie. Dans votre cheminement personnel et spirituel et dans votre incarnation, l'énergie féminine est importante pour vous ancrer dans l'exploration de vous-même en écoutant votre intuition car des parts de vous auront besoin de la puissance de votre énergie féminine pour exister, pour être visitées, accueillies ou transcendées.

Les Atelier de la Lune, invitent à se reconnecter à son féminin et à célébrer notre féminité en honorant tout ce qui fait de nous des Femmes. Depuis que je m'accompagne avec les cycles de la Lune j'ai pu créer une harmonie avec mes cycles menstruels et mieux me comprendre en cette période de célébration du féminin

PRENDRE SOIN DE SON LIEU DE VIE AVEC LA LUNE



Les Ateliers d'introspection inspirés par les énergies de la Lune sont l'opportunité de se discipliner, s'organiser, se consacrer du temps à soi et à tout ce qui nous entoure comme par exemple, votre lieu de vie qui est à l'image de votre état intérieur.

Tout comme votre être, il est important d'être attentif à votre lieu de vie tel qu'il soit et prendre soin de lui dans la matière grâce à un entretien régulier et adapté mais aussi d'un point de vue énergétique.

Plus vous vous y intéresserez, plus vous en ressentirez les bienfaits. Des bienfaits qui impacteront votre quotidien de façons positives mais aussi vos émotions et votre champ vibratoire qui sera plus élevé. Je vous invite donc à nettoyer matériellement votre lieu de vie en période de pleine lune et énergétiquement en période de nouvelle lune.

Dans les Ateliers de la Lune, vous saurez quand faire ce nettoyage et comment.

Vous serez en mesure de personnaliser et vous approprier les rituels et soins de nettoyages énergétiques proposés.

HARMONISEZ VOS RELATIONS AVEC LA LUNE



En famille, entre amis, en couple, au travail ou dans un groupe tel qu'il soit, les énergies circulent entre les membres. De façon inconsciente chacun se positionne et prend une place en fonction des autres.

Parfois les interactions et l'organisation sont harmonieuses entre les membres, parfois, elle l'est moins. Je vous invite à suivre les énergies du cycle en lien avec les éléments afin d'améliorer et renforcer vos relations.

Quelque soit la nature de vos relations, vous en êtes une partie de la composante, sentez vous libre d'apporter tout ce que vous souhaitez dans une relation et d'être pleinement vous-même en laissant aux autres membres la joie d'être eux-mêmes, d'apporter ce qu'ils souhaitent sans prendre leur paroles et leurs actions personnellement.

En suivant la Lune et son cycle, vous saurez vous aligner à l'énergie qu'elle émane (feu, air, terre, eau).

HARMONISEZ VOS RELATIONS AVEC LA LUNE



Période feu **Introspection.**

Je me centre sur moi, je (re) prends ma place et me positionne dans le groupe, la famille...



Période air **Empathie – Entraide.**

Je prends soin de mes proches, je suis à l'écoute. je n'hésite pas à observer au-delà de ce que l'on veut bien me montrer, je propose mon aide, mon soutien et me rends disponible.



Période terre **Expression**

Je dis les choses, je m'exprime. Je ne me laisse pas envahir par de la rancœur, de la rancune et des non dits.



Période eau **Lien**

Je renforce les liens avec mes proches, je fais des propositions de rencontres, je suis à l'initiative de moments de partages

LUNE ET ASTROLOGIE



Non, je ne vais pas vous dire de suivre les conseils de l'horoscope du dimanche dans votre magazine people préféré mais si vous avez téléchargé ce ebook sur la lune vous saviez que j'allais aborder les astres et les constellations qui se réfèrent aux signes du zodiaque qui sont au nombre de 12.

Le saviez vous ?

Quand la lune passe dans un signe du zodiaque, la partie du corps correspondante est « activée » et donc l'émotion qui s'y réfère est, elle aussi stimulée.

En fonction de votre état émotionnel de départ, celle-ci sera augmentée ou bien diminuée.

C'est l'occasion de vous offrir un soin Astral !

LUNE ET ASTROLOGIE



BÉLIER – LION – SAGITTAIRE

Élément FEU • Introspection •

La lune en Bélier



Prenez soin de votre crâne, votre visage et vos yeux.

Lune en lion



Période d'ouverture du cœur, soulager votre plexus solaire de toutes ses tensions. Prenez soin de vos vertèbres.

Lune en Sagittaire



Prenez soin de votre structure osseuse et de vos muscles, faites des étirements et du sport en conscience.

LUNE ET ASTROLOGIE



TAUREAU – VIERGE – CAPRICORNE

Élément TERRE • Expression •

Nettoyage du foie à stimuler par des exercices de respiration.
Prenez soin de vos cheveux à cette période avec un masque adapté
à vos besoins du moment. Les effets seront décuplés *en lune
croissante*.

Lune en taureau



Prenez soin de votre cou, votre gorge, vos lèvres et vos paroles.
Pour celles et ceux qui rencontrent un inconfort au niveau de la
thyroïde, c'est le moment de poser votre conscience sur celle-ci.

Lune en capricorne



Votre structure osseuse est à l'honneur ainsi que vos articulations.
Période idéale pour se chouchouter, prendre soin de ses ongles, ,
de ses cheveux.

Lune en vierge



Posez votre conscience sur les organes internes de votre abdomen,
alimentation, digestion et massages internes.

LUNE ET ASTROLOGIE



GÉMEAUX – BALANCE – VERSEAU

Élément EAU • Lien

Nettoyage du rein et stimulation de celui-ci en posant votre conscience sur votre rein et sa fonction.

La lune en Gémeaux



Prenez soin de vos mains, vos voies respiratoires et prenez conscience de votre système nerveux.

La lune en Balance



Signe du nettoyage et de l'évacuation de déchets physiques, émotionnels et énergétiques. Prenez conscience de l'importance de vos reins, surrénales et du rôle de votre peau. Hydratez vous!

La lune en verseau



C'est une période puissante énergétiquement pour vous pencher sur vos jambes. Leurs symbolique émotionnelle, leur fonction dans la matière et ce qu'elles disent de vous. Chouchoutez vos jambes sur tous les plans.

LUNE ET ASTROLOGIE



CANCER – SCORPION – POISSON

Élément AIR • Empathie – Entraide •

Prenez soin de vos cheveux à cette période avec un masque adapté vos besoins du moment. Effets seront décuplés en *lune croissante*.

La lune en cancer



Soyez attentif à votre alimentation, posez votre conscience sur votre système digestif et observez ce qui vous convient et ce qui ne vous convient plus.

La lune en scorpion



Signe lié à la sexualité, essayez de nouvelles choses, seule ou avec votre partenaire. Explorez en conscience cette zone de votre corps, c'est une bonne période pour qu'elle soit stimulée.

Lune en poisson



Moment important pour prendre soin de vos pieds. Vous les trouvez moches, trop loin de vous? Forcez- vous à leur rendre visite. Quand la lune est en poisson, c'est un bon début ! Les pieds en disent long sur le chemin que vous avez parcouru et là où vous en êtes aujourd'hui dans votre cheminement personnel et spirituel.

LUNE ET ASTROLOGIE



Quand vous suivez votre état physique, émotionnel et énergétique de près grâce aux Ateliers de la Lune, vous serez en mesure de comprendre ce qui se joue en vous, d'anticiper, d'accueillir et réguler vos émotions, vos flux énergétiques et améliorer votre santé physique.

Si une action de type massage est effectuée sur la partie du corps correspondant au signe dans lequel se trouve la lune au même moment, alors l'effet de cette action sera renforcé.

Dans les Ateliers de la Lune, je vous propose des techniques d'auto massages que vous pourrez vous apporter au moment où la lune active cette zone.

Il sera aussi important de prendre connaissance des émotions qui s'y réfèrent afin d'avoir une alternative pour diminuer les douleurs physiques ou réguler les émotions ressenties.

LES SOINS ASTRaux



J'ai exploré, expérimenté et créé, pour vous, des soins adaptés en fonction des énergies de la Lune et des phases qu'elle traverse.

Beauté astrale des ongles

Épilation astrale

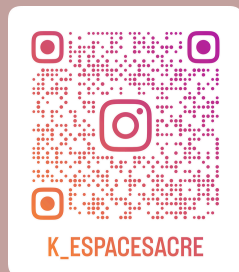
Soin astral du visage

Mon soin phare :

Le Massage Astral : soin énergétique manuel en lien avec la Lune, son magnétisme, son énergie. Proposé en période de Pleine Lune et de Nouvelle Lune.

Je suis Nomade, pour savoir quand je suis près de chez vous suivez moi sur **Instagram** et **abonnez vous** à ma news lettre :

Hello les diamants !!



LA PROMESSE DES ATELIERS DE LA LUNE



Partir du postulat suivant:

"J'ai la vie que je choisis d'avoir"

Et se dire :

"Mais merde. j'ai pas choisi ça pour moi ?"

Créer des changements dans sa vie ne se fait pas en un claquement de doigts, c'est un ajustement minutieux au quotidien.

Ce sont les outils que je te propose de découvrir et d'expérimenter pendant ton parcours des Ateliers de la Lune.

Voici ma Promesse :

**REGULARITE – PERSONNALISATION – ECOUTE DE SOI –
PRATIQUE – RITUELS PUISSANTS**

LA PROMESSE DES ATELIERS DE LA LUNE



La promesse des Ateliers de la Lune

- **La régularité** : à chaque cycle, un atelier qui vous invite à vous retrouver avec vous-même.
- **La personnalisation** : découvrir de nouveaux rituels à personnaliser et à vous approprier.
- **L'écoute de soi** : Votre voix intérieure communique avec vous, apprenez à l'entendre, à vous faire assez confiance pour l'écouter et vous guider au quotidien.
- **La pratique** : expérimentez des outils pour éliminer vos mauvaises habitudes et en créer de nouvelles plus en accord avec vous-même et qui vous permettront d'atteindre vos objectifs.
- **Des rituels puissants** : pour vous séparer de ce qui vous pèse et faire sauter ces blocages qui vous empêchent d'avancer.

INFLUENCES ENERGETIQUES DE LA LUNE



Les effets magnétiques de la Lune peuvent être ressentis jusqu'à 3 jours avant et jusqu'à 3 jours après le jour J.

Plus vous serez attentif à ce que vous vivez et ressentez en période de Pleine Lune ou de Nouvelle Lune, plus vous saurez vous aligner, vivre plus sereinement les situations en fonction du moment où se trouve la Lune dans son cycle.

Les ateliers de la Lune vous aideront à mieux vous connaître et anticiper les périodes inconfortables.

LA NOUVELLE LUNE



Renouveau



Instinct



Spontanéité



Création de projet



Jeun & Détox



Epuration des mauvaises habitudes

LA NOUVELLE LUNE



La Nouvelle Lune, c'est le début d'un cycle. Elle correspond à une phase de renouveau, de recommencement, à l'heure d'écrire un nouveau chapitre.

Moment propice et idéal pour envoyer nos vœux et intentions à l'Univers.

La nouvelle lune est cette période durant laquelle les énergies sont dans une dynamique de questionnement et d'introspection :

"Qu'est ce que je veux ?"

c'est le bon moment pour poser vos intentions et avoir des rituels simples à effectuer à chaque Nouvelle Lune, de prendre des notes et de poser votre intention en vous même et sur ce que vous souhaitez attirer.

Pour vous accompagner dans votre cheminement personnel et spirituel

Entre la Nouvelle Lune et la Pleine Lune laisser place à l'invisible, faite confiance à l'univers et en votre processus naturelle d'intégration. Laissez infuser.

LA PLEINE LUNE



Après avoir posé le cadre au cours de la Nouvelle Lune. La Pleine Lune permet de faire le point, d'ajuster, de peaufiner et surtout de concrétiser.

C'est le moment de mettre en place de nouvelles habitudes et pourquoi pas vous mettre à la méditation.

Commencez par vous offrir du temps le jour de la Pleine Lune. Puis la veille, le jour J et le lendemain.

Poursuivez avec de nouvelles habitudes
3 jours avant, le jour J et 3 jours après.

En y allant progressivement et en constatant les bienfaits de vous prioriser vous serez en mesure de créer des rituels quotidiens à votre service.

A la Pleine Lune, passez à l'action dans la matière.

Au fil des Ateliers de la Lune, vous saurez être attentive à vos besoins physiologiques, vous saurez écouter.

LA PLEINE LUNE



Mise au point et ajustements



Concrétisation des projets



Créativité



Libération des tensions



faire sauter les blocages



Se canaliser et gérer ses émotions



Passage à l'action

JOURNALING



Au matin de la Pleine Lune puis 3 jours avant jusqu'à 3 jours après et enfin au cours de vos rituels quotidiens interrogez vous.

- Mise au point et ajustements

Revenir sur les intentions posées à la nouvelle lune, faire le point sur l'avancement, ajuster si besoin.

- Concrétisation des projets

Certains projets n'ont plus besoin d'être "en cours..." c'est le moment de les concrétiser. Quels projets vas-tu finaliser avant le prochain cycle ?

- Libération des tensions et faire sauter les blocages

Interrogez vous sur ce qui bloque et utilisez les rituels proposés pour les faire disparaître.

Ci-joint, propositions de journaling en Période de Pleine Lune :

- Comment est-ce que je me sens ?
- Quelles sont les émotions et les sentiments qui me traversent là, maintenant?

INFLUENCES ÉNERGÉTIQUES DE LA LUNE



- Comment s'est passée ma nuit? Suis-je reposée, ai je fais des mauvais rêves..?

- Se canaliser et gérer ses émotions

La période de pleine lune exacerbe les émotions, notez comment vous vous sentez à tout de la journée et soyez à l'écoute de ce qui se passe en vous.

- Passage à l'action : Il est temps de vous lancer et de sortir de votre grotte. S'il y'a une chose que vous devez faire naître avant la fin du cycle, ce serait quoi ?

La Pleine Lune agit comme un sérum de vérité.

Les émotions qui sortent sont vraies alors écoutez les pour en savoir plus sur vous-même.

En période de Nouvelle Lune, le temps se ralentit et invite au repos et à la détente. Nos systèmes internes fonctionnent aussi plus au ralenti qu'à l'accoutumée.

INFLUENCES ÉNERGÉTIQUES DE LA LUNE



À NOTER :

L'énergie physique se renouvelle plus vite en période de Pleine Lune.

A la Pleine Lune, le “magnétisme” est puissant. Des insomnies et sommeils agités peuvent être ressentis.

Il sera intéressant d'analyser et d'apprendre à se canaliser à cette période avec des activités qui vous correspondent.

Les Ateliers de la Lune vous accompagnent en ce sens, que vous soyez plus activités physiques ou activités méditatives, découvrez ce qui vous correspond.

INFLUENCES ÉNERGÉTIQUES DE LA LUNE



Influence des différentes phases de la Lune

Comme nous l'avons vu plus haut, entre la Nouvelle Lune et la Pleine Lune, cet astre magnétique passe par différentes phases.

Vous abonner aux ateliers d'introspection inspirés par les énergies de la Lune, votre implication personnelle mensuelle vous aidera à vous recentrer sur vous régulièrement et en douceur car c'est deux fois dans le mois.

Pour suivre votre évolution personnelle entre la nouvelle lune et la pleine lune, j'ai créé un groupe d'échanges et de partages dans lequel vous trouverez toutes les informations liées aux interphases :

INFLUENCES ÉNERGÉTIQUES DE LA LUNE



Influence des différentes phases de la Lune

LUNE CROISSANTE

La lune est dite croissante quand elle passe de la nouvelle lune à la pleine lune.

Les énergies qui accompagnent une lune croissante :

- Créations et développement de projets.
- Explorez toutes vos possibilités et mettez votre créativité au service de votre vie.
- Choisissez un domaine de votre vie et autorisez vous à apporter de nouvelles idées. Les ateliers de la lune vous accompagnent dans cette voix créative.

LUNE DECROISSANTE

- Meilleure assimilation des aliments. Consommer sain, votre digestion n'en sera que plus agréable.
- Moment pour s'exprimer et dire les choses, votre discours sera accueilli avec plus de douceur
- Bon moment pour apprendre des choses nouvelles car les énergies multiplient notre capacité d'accumulation
- Pensez à consommer sain et ne pas surcharger le corps et l'esprit.

ALLER PLUS LOIN



La Lune comme outils d'introspection

La Lune et tout ce qu'elle apporte est un outil de reconnexion à soi et à sa nature véritable pour mieux se connaître, se comprendre et jouir pleinement de tout ce qu'offre l'incarnation.

J'espère, à travers les informations transmises dans ce e-book, vous avoir donné envie de vous recentrer sur vous et de vous regarder comme une partie intégrante de cette Nature.

Pour mettre en pratique tes connaissances et les mettre au service de vous-même, un nouveau cycle des ateliers de la Lune va commencer.

Durant 3 cycles lunaires tu apprends à:

- Te mettre au service de toi-même
- Te proposer une approche holistique inspirée
- Comprendre tes mécanismes pour mieux répondre à tes besoins

LES ATELIERS DE LA LUNE



Les différentes formules des Ateliers de la Lune :

- Accompagnement en groupe, limité de 12 participantes afin de garantir la qualité de l'accompagnement.
- En accompagnement Individuel pour cheminer à ton rythme et t'explorer en toute sécurité.
- A la Carte, en tout autonomie et sans engagement

Aller plus loin

Après 3 cycles d'accompagnement, poursuit l'expérience avec

- MoonLifes'Style pour poursuivre les Ateliers de la Lune et expérimenter ce qui se joue entre la Nouvelle Lune et la Pleine Lune.
- Moon'sBusiness un accompagnement sur mesure proposé aux thérapeutes sensibles à la Lune et qui souhaite développer leur Business avec la Lune

