

Prendre du temps pour soi –
Se ressourcer dans la nature –

Se re-connecter aux cycles de vie càd aux éléments & aux saisons.

Les énergies de la lune
sont au maximum les jours
de pleine lune qui ne se voit que la nuit.



Et c'est l'occasion de
lâcher, de se libérer
pour laisser place à
la transformation.



Et pour initier des nouvelles
intentions, des nouveaux
projets, des nouvelles énergies



Pour retrouver un bel
équilibre du corps – du
coeur – du mental – de l'âme



Pour guérir holistiquement,
càd retrouver une belle
hygiène de vie





LES PHASES DE LA LUNE

Le point de départ, c'est LA NOUVELLE LUNE – elle est alors non-visible dans le ciel car en gestation – elle se prépare à une (re) naissance = à une nouvelle lune.

→ ON ENTAMME LA PHASE ASCENDANTE = LA LUNE CROISSANTE (elle se constitue)

Elle se constitue au fur et à mesure : on aperçoit donc en 1^{er} **UN CROISSANT DE LUNE** =c'est la partie éclairée par le soleil, donc visible de la terre.

Au 7ème jour env, on aperçoit de la terre **PREMIER QUARTIER DE LUNE** donc 1/4 de la lune est éclairée par le soleil et visible de la terre, Puis la lune GIBBEUSE

Au 15ème jour env, on arrive sur la **PLEINE LUNE** donc 1/2 lune est éclairée par le soleil et visible de la terre, (alignement soleil – terre – lune). MAIS comme la lune est une sphère, on a l'impression de voir la lune entière, alors qu'en réalité, seule la moitié de la lune est éclairée donc visible de la terre. Puis on a la lune GIBBEUSE

→ ON ENTAMME LA PHASE DESCENDANTE = LA LUNE DECROISSANTE (elle diminue, s'efface)

Au 22ème jour env, on aperçoit de la terre **DERNIER QUARTIER DE LUNE** donc 3/4 de la lune est éclairée par le soleil et visible de la terre, Puis la lune GIBBEUSE

Puis on perçoit un dernier CROISSANT DE LUNE = partie éclairée par soleil, visible de la terre. Et la lune GIBBEUSE,

Pour arriver de nouveau

Au 29ème jour env, sur **UNE NOUVELLE LUNE**

- **J1 LA NOUVELLE LUNE**

C'est le début d'une nouvelle lunaison, donc une période propice pour poser de nouvelles intentions : lâcher ce qu'on ne veut plus et ce qu'on veut initier



- **J7 LA 1ER QUARTIER DE LUNE**

L'énergie monte, c'est une phase d'action : faire des choix, surmonter les obstacles et passer à l'action.

- **J29,5 UNE NOUVELLE LUNE SE PREPARE**

- **J15 LA PLEINE LUNE**

Point culminant de la lunaison, c'est donc le moment où les énergies et les émotions se font ressentir intensément.

C'est le moment idéal pour se libérer (mauvaises habitudes, mauvaises pensées, énergies, émotions), pour se purifier / se nettoyer (corps – coeur – mental, ranger & trier la maison, l'administratif, ...) ; pour laisser place au renouveau et à la transformation (= énergie créatrice pour réaliser nos projets et concrétiser nos rêves).

- **J22 LE DERNIER QUARTIER DE LUNE**

L'énergie descend. C'est une période qui invite à lâcher prise, à faire un petit bilan ou introspection du mois pour clôturer le mois.

Ateliers proposés
au prix de 45-50 € -
Tout inclus.

Dates des ATELIERS de PLEINES LUNES Année 2025

13 JANVIER

10 JUILLET

12 FEVRIER

09 AOUT

14 MARS (eclipse lune)

07 SEPTEMBRE (eclipse lune)

13 AVRIL

07 OCTOBRE (super lune)

12 MAI

05 NOVEMBRE (super lune)

11 JUIN

04 DECEMBRE (super pleine lune)