



Ateliers de Pleine Lune – Pour libérer ses Émotions en Douceur

Chaque mois, la Pleine Lune éclaire nos zones d'ombre,
amplifie nos ressentis et nous invite à libérer ce qui pèse sur notre cœur.

Dans cet espace sacré, dans cette pause de reconnexion aux cycles
la vie, à l'écoute de vos émotions, **je vous propose un rendez-vous
lunaire pour apaiser, déposer, transformer.**

Au programme :

- UNE MEDITATION GUIDÉE (20 à 30 min) pour se connecter chaque mois à
l'énergie de la lune et du signe astro dans lequel elle se trouve, et accueillir
vos émotions avec bienveillance et amour. Et
- UN ATELIER PRATIQUE (1h) : rituels, roue des émotions, journaling, création
de foies de protection, arbre de vie, blessures de l'âme, ... chaque mois, une
approche différente pour accompagner la libération de nos émotions.

Coût de l'ATELIER « PLEINE LUNE » : 40 €

**Ces ateliers se vivent comme une pause émotionnelle
régénérante, comme un moment sacré, au rythme de la Lune**

Ouverts à toutes celles et ceux qui ressentent le besoin de se poser,
de libérer des émotions bloquées pour faire la place au renouveau !
Cheminer dans la douceur et la vérité de leurs ressentis.

Chaque mois, la Pleine Lune éclaire nos zones d'ombre,
Amplifie nos ressentis et nous invite à libérer
ce qui pèse sur notre cœur.

Alors chaque mois, **je vous propose un rendez-vous lunaire**
Une pause pour se reconnecter aux cycles de la vie
Pour honorer ses émotions, les ressentir, les accepter,
Pour leur donner l'espace d'être, et enfin s'en libérer.

Les ateliers « EMOTIONS & PLEINE LUNE » - se déroulent en plein air,
ou chez DamNat, dans un espace empreint de douceur, de bienveillance et
d'amour.

Laisse-toi porter par tes émotions !





Dates des 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)



LA LUNE a été créée à la suite d'une collision. Elle est vieille de plus de 4,5 milliards d'années.



LA LUNE est un satellite naturel de la terre
= elle tourne autour de la terre en 29,5 jrs.

Elle est éclairée par le soleil.

LA LUNE et le soleil se lèvent à l'Est et se couchent à l'Ouest, pratiquement en même temps.



La terre tourne autour du soleil
La lune tourne autour de la Terre
Donc la terre et la lune tournent autour du soleil.

LA LUNE tourne aussi sur elle-même, on voit en fait toujours la même face

La lune est en lien constant avec
la terre et le soleil -

La lune agit sur les marées, elle influence donc
l'eau sur terre – et de ce fait elle influence aussi
l'eau dans notre corps, càd nos émotions.

En fait, la lune
nous rappelle les
cycles naturels de
la vie et le lâcher
prise

C'est une alliée
précieuse pour s'ancrer /
se libérer / Et évoluer en
harmonie avec les
éléments et les saisons

La lune est
éclairée par
le soleil,

elle nous
renvoie cette
lumière tel un
miroir,

pour justement
mettre en lumière
nos émotions &
nos énergies

C'est quoi la lune ?

C'est bien plus qu'un astre dans notre ciel.

En astrologie, tarologie,..
elle représente nos
émotions – l'inconscient –
le rêve.

Sur terre, elle agit sur les
marées, sur la nature, sur
nos émotions & énergies.

Elle fait partie intégrante
des cycles de la vie.

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
cœur – du mental – de l' âme



Pour guérir holistiquement,
càd retrouver une belle
hygiène de vie

