







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 <u>lunaire</u> pour apaiser, déposer, transformer.

Au programme:

- → UNE MEDITATION GUIDEE (20 à 30 min) pour se connecter chaque mois à <u>l'énergie</u> de la lune et du signe <u>astro</u> dans lequel elle se trouve, et accueillir <u>yos</u> émotions avec bienveillance et amour. Et
- → UN ATELIER PRATIQUE (1h): rituels, roue des émotions, journaling, création de fioles 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, <u>de</u> 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 <u>ateliers «</u> EMOTIONS & PLEINE LUNE » - se déroulent en plein air, <u>ou</u> chez <u>DamNat</u>, dans un espace empreint de douceur, de bienveillance e 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)



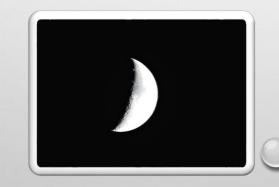
LA LUNE a été créée à la suite d'une collision. Elle est vieille de plus de 4,5 milliards d'années.





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

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



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 ellemême, 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.



Pour guérir holistiquement, càd retrouver une belle hygiene de vie 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

