

MANDALA DE LUNE

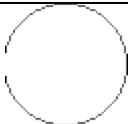
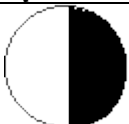


Comment le remplir ?

Ceci est une invitation à suivre vos lunes au travers d'une libre adaptation du livre de MIRANDA GRAY « Lune Rouge, » avec un mandala comme support pour visualiser les couleurs de vos mois.

Nous savons toutes que la réalité échappe à un schéma, il est possible que votre cycle prenne d'autres couleurs... C'est justement en l'écoutant que vous en serez consciente.

Essayez-le en tenant compte de chacune des données : dessinez votre courbe, jouez avec vous-même. « Il est important que chaque femme prenne conscience de la façon dont réagit son corps au cours de son cycle si elle veut comprendre l'influence qu'a ce dernier sur sa personnalité et sur ses énergies créatrices. »

Les phases de la lune :

<i>Pleine lune</i>	<i>Dernier quartier</i>	<i>Nouvelle lune</i>	<i>Premier Quartier</i>
			

Le mandala associé est à imprimer et ci-dessus, découpez les phases de la lune et collez sur le mandala,

ainsi votre mois débute avec vos lunes. Vous trouverez ci-joint un calendrier lunaire de l'année.

Vous êtes ménopausée, ou n'avez pas vos lunes pour une raison ou une autre : débutez votre mois d'observation avec la nouvelle lune.

Vous avez votre cycle : débutez par le premier jour du Cycle qui est le premier Jour de saignement.

Apportez vos couleurs, vos notes, les événements importants de votre mois. Inventez un code pour les domaines importants et reportez le sur le mandala...

Tout ceci ne sont que des idées, un support, faites le vôtre uniquement si vous y trouvez une aide!

Une compréhension plus profonde à la lumière de la lune fera de vous des co-créatrices de votre vie et de la grande tapisserie du monde.

Dans le premier cercle intérieur: noter vos jours de lune.

La phase bleue : votre temps où expérimentez l'énergie de la Sorcière

La phase Verte : L'Enchanteresse

La phase Jaune : la Mère

La phase Orange : la Vierge

Dans le dernier cercle : notez les dates du calendrier.

Ci-dessous un tableau pour vous inspirer où porter votre regard durant votre Cycle.

Quand vous portez votre attention sur votre cycle : comment vous vivez chaque période physiquement et émotionnellement, vous reconnaîtrez et apprendrez à vivre selon vos propres rythmes.

Embrassez votre Vie au travers de votre Cycle !

Eliane Bardil

NNIVEAU ENERGETIQUE							
Dynamique							
Sociable							
Abattue							
En retrait							
SANTE							
Fatigue							
Sommeil							
Envies							
Modifications							
EMOTIONNEL							
Paisible							
Harmonieuse							
Colère							
Irritable							
Aimante							
Joyeuse							
Maternelle							
Intuitive							
Créative							
Magique							
SEXUALITE							
Active							
Passive							
Erotique							
Exigeante							
Agressive							
Inexistante							
Aimante							
Envies							
REVES							
D'actes sexuels							
Couleurs							
Animaux							
Prémonitoires							
Féminité							
Hommes							
Femmes							
Communauté							
Autres							
VIE EXTERIEURE							
Créativité							
Activités							
Confiance en soi							
Envie nature							
Rencontres							
Organisation							
Concentration							
Efficacité							
Manière de s'habiller							
Adaptation							