

TOUT SAVOIR SUR LES RITUELS DE LUNE



WOMOON

Bonjour belle âme,

Bienvenue sur la plateforme de rituels en ligne WOMOON ! Nous sommes vraiment ravies de vous compter parmi notre communauté de femmes.

Si c'est la première fois que vous pratiquez un rituel de lune, mettez vous à l'aise, comme à la maison. **Nous allons tout vous expliquer de A à Z sur la nouvelle lune, la pleine lune et les rituels.** Si jamais quelque chose n'est pas clair, n'hésitez surtout pas à poser vos questions dans le groupe Facebook *Je suis une Womoon*, nous vous répondrons avec grand plaisir.

Débuter avec les rituels

Le cycle de la lune dure environ **29 jours**, avec deux moments clés :
la **nouvelle lune** et la **pleine lune**.

Qu'est-ce qu'un rituel de lune ?

Un rituel de lune est **un moment que l'on peut prendre pour soi à chaque lunaison** (nouvelle lune et pleine lune). Les rituels peuvent prendre n'importe quelle forme (activité manuelle ou créative, mise en mouvement du corps, écriture, réflexion, visualisation...). Le choix du rituel est libre et peut se faire de manière intuitive. Chez Womoon, nous aimons le créer en fonction du signe astrologique dans lequel se trouve la lune, car chaque signe astrologique possède une énergie particulière et se concentre sur différents axes.

Quel est l'intérêt de faire un rituel ?

Un rituel de lune est un **moment d'introspection, de réflexion** sur ses besoins, ses envies, ses émotions. C'est un temps que l'on s'offre pour soi, pour se déposer dans un espace bienveillant et sans jugement. Il nous offre ainsi l'opportunité, à la nouvelle lune, de **se pencher sur nos objectifs**, sur ce qui nous motive et nous fait vibrer et à la pleine lune, de faire un bilan, de **lâcher prise** et de prendre conscience de ce qui ne nous sert plus. Les rituels sont donc un excellent outil de **reconnexion à soi** et de développement personnel 2 fois par mois !

Comment se déroule un rituel ?

Y a-t-il un protocole à suivre ?

Chaque rituel est unique et c'est à vous de créer le VÔTRE, celui qui vous ressemble. Selon le temps que vous avez, les accessoires que vous aimez utiliser, votre humeur du jour, votre envie du moment... L'important : ne pas se mettre de pression pour investir à tout prix dans du matériel "spécial rituel" ! Pour débiter, un carnet et un crayon suffisent amplement. Ce sont les meilleurs outils pour pratiquer un rituel de lune.

Voici quelques pistes pour vous aider à créer un espace sacré pour votre rituel :

- Commencer par une méditation permet de se déposer dans l'instant présent et de laisser derrière soi les différents événements vécus pendant la journée
- Purifier l'espace en faisant brûler de la sauge ou avec de l'encens
- Allumer une bougie en conscience
- Préparer sa tisane préférée
- Se renseigner sur les énergies de la lune du moment, pour savoir sur quoi se concentrer pendant son rituel, sur quoi travailler (vous aurez plein de pistes à explorer dans les vidéos astrologiques de l'abonnement aux rituels en ligne Womoon)
- Terminer en remerciant l'univers et en vous remerciant VOUS pour ce moment que vous vous êtes accordé

Besoin d'inspiration ?

Si vous ne savez pas vraiment quoi faire, voici deux rituels de base vraiment simples et très efficaces pour débiter.

À la **nouvelle lune**, faites une liste de vos objectifs, de vos envies, de ce à quoi vous aspirez, puis fermez les yeux. Visualisez-les se réaliser et parcourez dans votre corps comment vous vous sentez lorsque vos rêves prennent vie. Ressentez en vous que tout est déjà là.

À la **pleine lune**, listez tout ce que vous ne voulez plus dans votre vie, tout ce à quoi vous êtes prêtes à dire au revoir. Inspirez la confiance, expirez toutes ces choses devenues obsolètes... visualisez-les peu à peu vous quitter. Terminez par rédiger une liste de vos gratitude.

Aussi, découvrez à chaque lune nos rituels guidés en vous inscrivant à notre newsletter sur womoon.fr/newsletter ou, pour aller encore plus loin, effectuez les rituels en ligne de l'abonnement Womoon.





Quand faire un rituel ?

Encore une fois, c'est à vous de voir ce qui vous convient le mieux ! Chez Womoon, nous pensons qu'il existe **autant de possibilités de rituels que de femmes** qui en créent. Vous pouvez faire un rituel à chaque nouvelle lune, à chaque pleine lune, à chaque changement de saison... Mais aussi si vous le souhaitez en début d'année, le premier jour de chaque mois, pour votre anniversaire... **Ayez confiance en votre intuition**, laissez-vous guider. L'idée d'un rituel, c'est de marquer un moment fort ou une occasion particulière que vous avez envie de célébrer et d'ancrer dans votre mémoire.

Quel est le moment le plus propice de la journée ?

Prenez l'habitude à chaque lunaison de vérifier sur internet l'heure exacte de celle-ci. Parfois cela tombe en pleine nuit, nul besoin de vous lever pour faire votre rituel à 4h du matin ! Gardez en tête que l'énergie d'une nouvelle ou d'une pleine lune se ressent **24h avant l'heure de la lunaison et jusqu'à 48h après**. Essayez donc de faire votre rituel dans ce laps de temps, selon ce qui vous arrange, que cela soit le matin au lever, ou bien le soir... peu importe ! Saisissez le moment où vous n'allez pas être dérangée, et où vous avez un peu de temps devant vous.

02 L'astrologie & les rituels

Comment la lune agit-elle sur nous ?

Il n'y a malheureusement aucune étude scientifique qui prouve que la lune a bien des répercussions sur nous. Toutefois, **la lune a une telle influence sur la Nature** et sur les marées, qu'il est facile d'imaginer l'impact sur le corps humain (constitué à plus de 55% d'eau !), d'autant plus que c'est l'astre le plus proche de la Terre. Alors, à chacun.e de se faire son propre avis sur la question et de **construire sa propre relation avec la lune**, de la voir comme un outil pour apprendre à mieux se connaître !



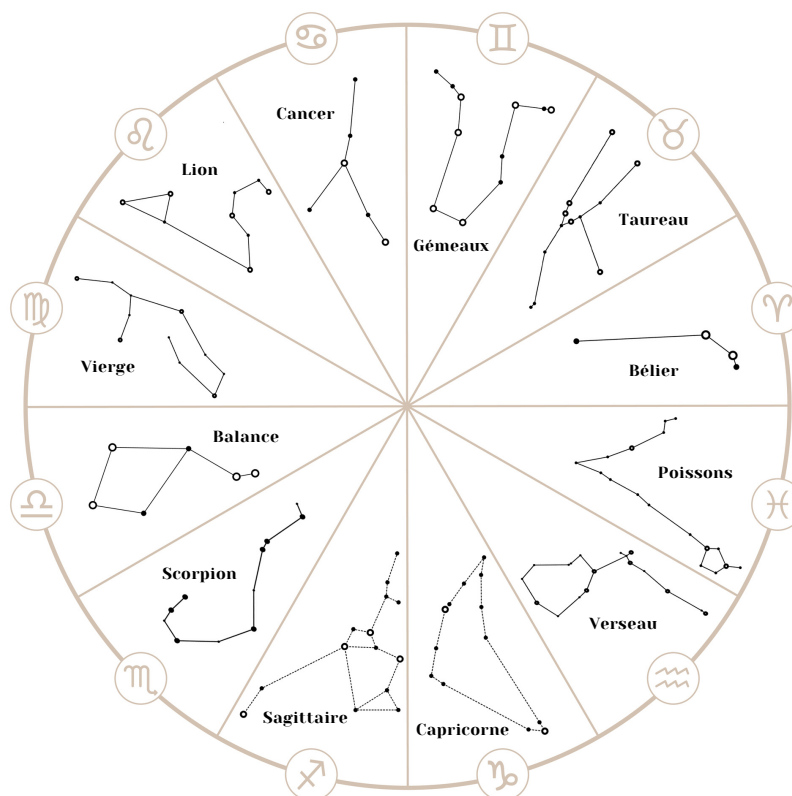
Que signifie "la lune est dans tel signe astrologique" ?

Il y a **12 signes du zodiaque** (traditionnellement ! On parle aujourd'hui d'un éventuel 13ème signe, mais nous n'allons pas nous aventurer dans cette discussion maintenant). Si l'on trace un cercle autour de la terre, chaque signe du zodiaque (qui correspond à une constellation dans le ciel) forme un angle de 30° (pour compléter un cercle de 360°).

La lune, en tournant autour de la terre, passe dans chacun des 12 signes à un rythme qui lui est propre, soit **2 à 3 jours par signe**. C'est pour cela que l'on peut dire "aujourd'hui : "La lune est en Capricorne". Elle se trouve dans la constellation du Capricorne, et sera dans la constellation du Verseau (le signe suivant) 2 à 3 jours plus tard.

La terre tourne autour du soleil et avance d'environ un degré par jour dans le ciel (360 degrés / 365 jours par an). Chaque mois, depuis la terre, le soleil se trouve donc dans l'axe d'une **nouvelle constellation**, donc d'un signe. Ce qui correspond aux dates traditionnelles des signes astrologiques, par exemple Bélier : 21 mars – 20 avril. C'est donc pour cela que lorsque l'on dit "je suis bélier", on est forcément né entre le 21 mars et le 20 avril, lorsque le soleil était, au moment de notre naissance, dans la constellation du Bélier. Bélier est donc notre signe solaire.

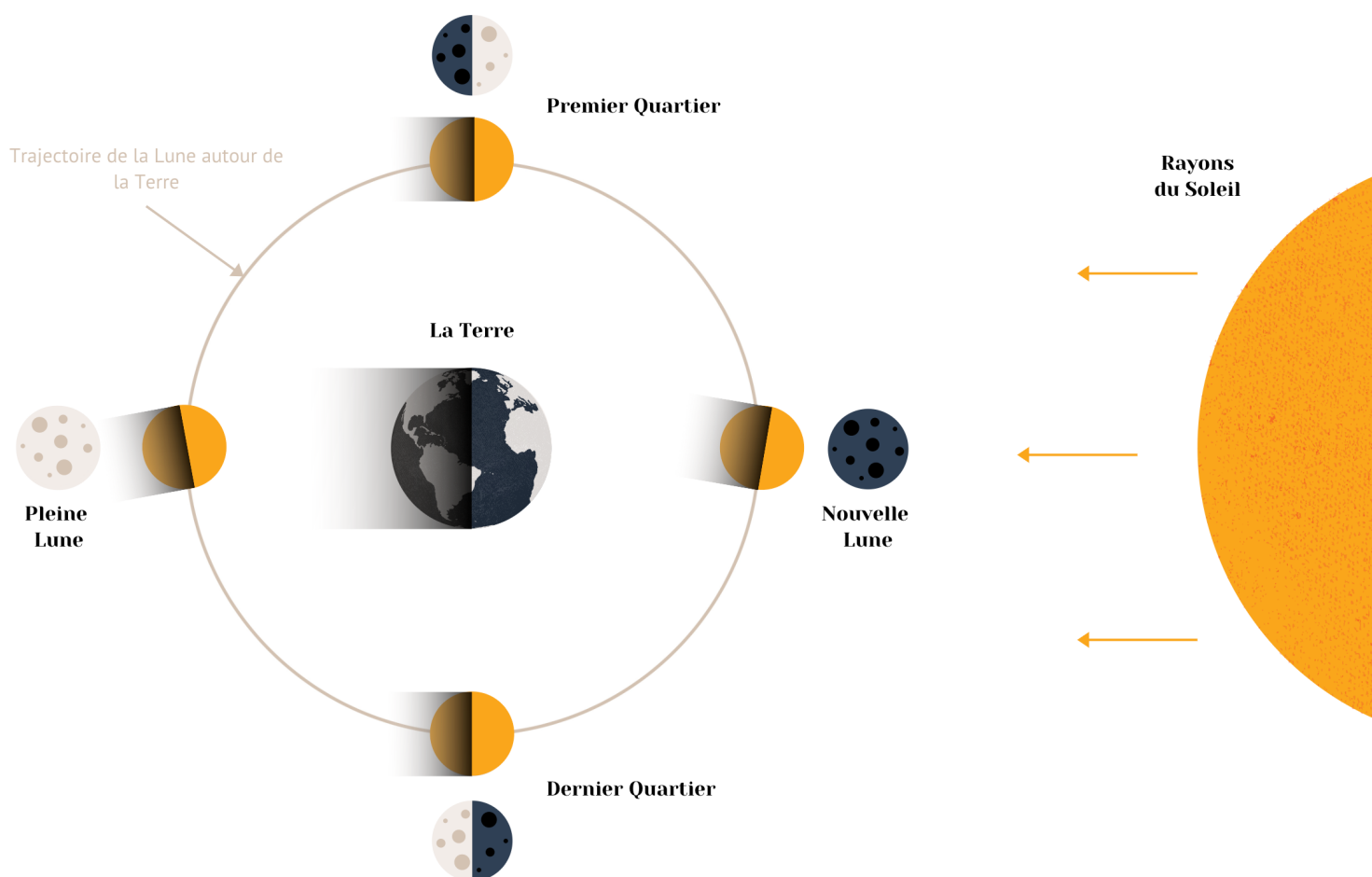
Les planètes quant à elles se déplacent beaucoup plus lentement et restent donc plus longtemps dans chaque signe.



Comment savoir dans quel signe se trouve la nouvelle / pleine lune ?

La **nouvelle lune** se trouve toujours dans **le même signe que celui du soleil**. En effet, pendant la nouvelle lune, cette dernière se trouve dans le même axe que le soleil depuis la terre. Elle est donc alignée avec le soleil et c'est pour cela que la face de la lune visible depuis la terre n'est pas éclairée.

La **pleine lune** quant à elle se trouve dans **le signe opposé au soleil**. La lune se trouve en opposition avec le soleil qui éclaire alors la face de la lune tournée vers la terre.



La lune change de signe astrologique tous les 2 à 3 jours environ. Parfois, elle change de signe astrologique dans la même journée, il faut alors regarder l'heure exacte à laquelle elle est nouvelle ou pleine pour connaître le signe astrologique qui lui est associé. Le plus simple reste encore d'utiliser une application (par exemple "Lune" sur iPhone ou "Ma Phase Lunaire" sur Android) pour être sûr de ne pas vous tromper !





Puis-je faire un rituel si la lune n'est pas dans mon signe astrologique ?

Oui, bien sûr ! Vous ne devez pas attendre que la nouvelle ou pleine lune soit dans votre signe solaire pour faire le rituel, vous pouvez faire absolument tous les rituels. En effet, **peu importe votre signe solaire ou lunaire**, chaque lunaison a une influence sur nous et invite à travailler sur un domaine particulier. Par exemple, si la pleine lune est en Scorpion, tous les signes trouveront un intérêt à travailler sur leurs complexes, leur rapport au corps ou à la sexualité, par exemple ! Et pas seulement les Scorpions de naissance.

La Nouvelle Lune

Qu'est-ce que la nouvelle Lune ? Que faire à ce moment là et pourquoi ?

La nouvelle Lune ou Lune noire symbolise **le début d'un nouveau cycle lunaire**. C'est pour cela que la nouvelle lune représente toujours un nouveau départ, le renouveau. C'est une phase de lune qui donne **l'impulsion, le courage et la confiance** pour réfléchir à ses objectifs, mais surtout pour passer à l'action et ainsi par exemple commencer un nouveau projet.

Qu'est-ce que la manifestation ?

Manifester ses rêves à la nouvelle Lune, cela veut dire **prendre conscience de nos désirs** les plus chers. Notre désir de créer et d'atteindre quelque chose va nous permettre de "manifester". Lorsque vous désirez quelque chose ardemment (dans votre pensée), l'étape qui précède sa réalisation, c'est le passage à l'action ! C'est comme cela que fonctionne **la loi de l'attraction** : nos pensées créent notre réalité, NOUS créons notre propre réalité. En effet, nos pensées, nos émotions sont des vibrations qui génèrent une énergie positive ou négative et qui attirent en conséquence des choses que vous voulez ou ne voulez pas.

Finalement, lorsque vous pensez à un rêve, il existe d'ores et déjà (dans votre tête). Il ne manque plus que **le passage à l'action** pour qu'il se réalise. Tout commence par notre mental, nos pensées créatrices !

Pourquoi pratiquer la visualisation à la nouvelle lune ?

Une fois que vous avez une image mentale claire de votre rêve ou objectif, prenez un moment pour **méditer et visualiser vos objectifs atteints** (*même si ce n'est pas encore fait*). Une visualisation est une méditation qui permet de voir (les yeux fermés) et surtout de ressentir au fond de soi la joie, la fierté et le bonheur de nos accomplissements et réussites futures. C'est le meilleur moyen de faire fonctionner la loi de l'attraction. Plus nous visualisons nos rêves dans les moindres détails, plus ils ont de chance de se réaliser ! Imaginez-vous avoir/faire tout ce que vous voulez, vous commencerez ainsi à y croire profondément. C'est ce qu'on appelle aussi le **rêve éveillé**. Il ne reste maintenant plus qu'à passer à l'action, à gravir les premières marches qui vous mèneront à votre vie de rêve.

04 La Pleine Lune

Qu'est-ce que la pleine Lune ? Que faire à ce moment là et pourquoi ?

La pleine Lune représente **la fin d'un cycle lunaire**. C'est le moment où la lune est à son apogée, où elle a la plus forte influence sur nous. C'est une phase idéale pour pratiquer **la gratitude**, pour travailler sur **le lâcher prise**, pour faire un tri, un bilan et pour **apprendre à exprimer son pardon**. La pleine lune est souvent une période assez intense émotionnellement, où l'on a tendance à faire des insomnies notamment... Veillez donc à prendre un temps d'introspection (être seule pendant 30min-1h, ou même quelques minutes), **à prendre soin de vous**, à ralentir. C'est l'occasion de prendre un moment pour ralentir, lâcher prise et vous reconnecter à votre cœur.

Pourquoi pratiquer le lâcher prise ?

La pleine lune invite à **l'introspection et surtout au lâcher prise**. C'est l'occasion de réfléchir à tout ce que l'on souhaite laisser derrière soi : les mauvaises habitudes, les relations toxiques, les pensées négatives...

Vous pouvez noter à chaque pleine lune tout ce dont vous voulez vous débarrasser, puis déchirez cette liste. Vous vous sentirez plus **légère**, plus **sereine**, **libérée** de tous ces poids lourds à porter sur vos épaules !

Pourquoi exprimer sa gratitude à la pleine lune ?

Une gratitude, c'est un objet, une personne, une expérience ou une situation pour laquelle on est **reconnaissante**, qui nous fait ressentir de **la joie au plus profond** de nous. Pratiquer la gratitude à la pleine lune est un excellent moyen de se concentrer sur le positif, de réaliser tout le chemin parcouru et surtout de **s'honorer et se remercier soi-même** pour le moment que l'on s'est accordé.





WOMOON



Et voilà ! Vous êtes désormais prête pour votre premier rituel de lune !

Merci du fond du coeur pour votre confiance.

Nous sommes impatientes de vous faire découvrir, chaque mois, les rituels de nouvelle et pleine lune WOMOON et de vous accompagner dans ces moments précieux que vous vous accorderez **UNIQUEMENT** pour vous.

*Avec tout notre amour,
Célia, Julie & Orlane*

JE COMMENCE LES RITUELS