



EBOOK LUNAIRE

"LUNE & MOI"

UN VOYAGE INTUITIF AU FIL DES CYCLES

Découvrez comment... utiliser vos bougies de résonnance pour harmoniser votre bien-être avec les cycles lunaires.



Ce que vous allez découvrir

DANS VOTRE EBOOK

- 01 | SOUS LA LUMIÈRE DE LA LUNE
- 02 | POURQUOI SE CONNECTER À LA LUNE ?
- 03 | LA FASCINATION POUR LA LUNE
- 04 | "VIVRE AU RYTHME DE LA LUNE"
- 05 | L'HISTOIRE DES BOUGIES LUNAIRES D'AMAZONITE
- 06 | LA PRÉSENCE DE LA BOUGIE DANS LE RITUEL
- 07 | SEMER, ÉCLAIRER, LIBÉRER... AVEC LA LUNE
- 08 | AU CŒUR DES LUNES, AU CŒUR DE SOI
- 09 | CALENDRIER LUNAIRE
- 10 | MERCI POUR CE VOYAGE

« Demande à la Lune, elle t'éclairera. »



proverbe populaire



Sous la lumière de la Lune

Un mot de moi, pour vous

Bienvenue dans cet espace sacré, créé avec toute ma bienveillance et mon intention.

À travers ce guide, je vous invite à découvrir un fragment de mon univers, tissé de rituels apaisants, d'énergies subtiles et de la lumière bienfaisante de la Lune.

Laissez-vous emporter par la douceur des cycles lunaires, en prenant le temps de ralentir, d'écouter et de ressentir, pour vous reconnecter à votre propre rythme intérieur.

Merci d'être ici, sur ce chemin lumineux. 🌙

Chaque création que je propose, comme ce guide, est une invitation à revenir à soi.

À découvrir des moyens simples, mais puissants, pour intégrer dans votre quotidien des énergies bénéfiques, en harmonie avec les cycles naturels. Dans ces pages, je vous emmène à la rencontre des phases lunaires, ces alliées subtiles et puissantes.

Vous découvrirez comment, grâce à l'énergie de mes bougies lunaires, vous pouvez vous connecter à chaque étape du cycle pour poser vos intentions, nourrir vos projets, accueillir vos émotions, et honorer vos passages intérieurs.

La Lune nous rappelle que chaque chose a son temps : le moment de semer, celui de s'épanouir, de relâcher, ou de se recentrer. Ce guide est le premier d'une série dédiée à l'énergétique.

D'autres suivront, pour vous accompagner pas à pas sur ce chemin d'alignement, de douceur et de lumière.



Nadia

INTRODUCTION

Pourquoi se connecter à la Lune ?

La Lune, astre mystérieux et changeant, n'a pas seulement éclairé la nuit ; elle a guidé les peuples depuis des millénaires.

Autrefois, la Lune était une véritable boussole céleste, dictant le rythme des vies humaines, des semailles aux récoltes, des rites aux célébrations. Avant tout, la Lune était un repère naturel que nos ancêtres suivaient pour se synchroniser avec les cycles de la Terre.

Elle était l'indicateur du moment idéal pour agir, pour se reposer, pour débiter ou pour clôturer des projets.

Les phases lunaires influencent nos énergies et nos émotions, tout comme elles l'ont toujours fait pour les civilisations anciennes.

En nous connectant à ces cycles, nous renouons avec cette boussole intérieure, ce guide naturel qui nous permet de mieux comprendre et harmoniser nos propres rythmes de vie.

Chaque phase lunaire apporte une énergie spécifique, influençant notre être intérieur et nos actions extérieures.

En nous connectant à ces énergies, nous nous alignons avec des rythmes naturels qui nous guident tout au long de notre évolution personnelle.



La fascination pour la lune

Depuis la nuit des temps, la lune fascine l'humanité. Symbole de mystère et de transformation, elle guide les marées, inspire les poètes et alimente les rituels les plus anciens.

Mais saviez-vous que ses cycles ont également le pouvoir d'influencer nos énergies et notre quotidien?



" Que ce soit pour initier, agir, célébrer ou lâcher prise, ses cycles nous guident. Découvrons ensemble les quatre phases principales et leurs messages pour harmoniser notre quotidien avec les rythmes naturels."

Nouvelle Lune : Le Renouveau

La Nouvelle Lune marque le début du cycle lunaire, un moment de noirceur totale dans le ciel. Elle symbolise le renouveau, une page blanche où tout est possible. C'est l'occasion idéale pour poser des intentions claires et semer les graines de nouveaux projets. Pendant cette phase, l'énergie est introspective et calme, propice à la réflexion et à la planification.

Lune Croissante: L'Élan d'Action

À mesure que la lumière de la lune grandit, nous entrons dans une phase d'expansion et d'action. La Lune Croissante est le moment de transformer vos intentions en actions concrètes. L'énergie devient plus dynamique et motivante, vous poussant à avancer, persévérer et faire grandir vos projets. C'est une période idéale pour cultiver vos idées et nourrir vos ambitions.

Pleine Lune : La Célébration

La Pleine Lune illumine pleinement le ciel et représente le point culminant du cycle. Elle est le symbole de l'accomplissement et de l'épanouissement. C'est un moment pour célébrer vos succès et exprimer votre gratitude pour les progrès réalisés. Elle invite également à éclairer les zones d'ombre, révélant ce qui peut encore être ajusté ou libéré.

Lune Décroissante : La Libération

Après la Pleine Lune, sa lumière diminue progressivement, signifiant une période de ralentissement et de lâcher-prise. La Lune Décroissante est une phase de réflexion, de nettoyage et de libération. Elle vous encourage à vous défaire de ce qui ne vous sert plus, à faire le bilan et à vous préparer doucement pour un nouveau cycle.

"Vivre au Rythme de la Lune"

Une Invitation à l'Équilibre

Adopter les rythmes naturels, tels que ceux des phases lunaires, est une invitation à se reconnecter à un équilibre souvent perdu dans un quotidien surchargé.

Dans notre société moderne, où tout va vite et où les cycles naturels sont souvent ignorés, suivre les rythmes de la lune permet de ralentir, de s'ancrer et de retrouver une harmonie intérieure.

Imaginez un quotidien où chaque action est calée sur un moment propice, une vie où vous utilisez les périodes de renouveau pour poser vos intentions, les moments d'expansion pour progresser, et les phases de repos pour vous libérer de ce qui ne vous sert plus.

En intégrant ces rythmes naturels, vos journées deviennent plus fluides, équilibrées et enrichissantes.



La lune nous enseigne qu'il y a un temps pour chaque chose : un moment pour réfléchir, un moment pour agir, un moment pour célébrer et un moment pour se libérer.

Ces cycles sont un rappel puissant que la vie, comme la nature, suit des flux et des reflux, et que nous pouvons nous aligner sur ces mouvements pour mieux gérer notre énergie, nos émotions et nos projets.

L'histoire des bougies lunaires d'Amazonite



Mon idée est née d'une fascination profonde pour la lune et son énergie. Depuis toujours, je ressens une connexion particulière avec cet astre, symbole féminin par excellence.

La lune, dans ses cycles constants, me rappelle la beauté de l'harmonie entre le mouvement et la nature.

En m'alignant sur ses phases, j'ai découvert une façon de structurer ma vie, de me sentir plus enracinée et plus en phase avec moi-même.

Chaque cycle lunaire m'a appris qu'il y a un moment pour tout : pour poser des intentions, pour avancer avec détermination, pour célébrer ce que j'ai accompli, et pour libérer ce qui ne me sert plus.

J'ai adapté ces rythmes à ma routine quotidienne, trouvant une énergie qui soutient mes projets et un équilibre pour me ressourcer.

C'est dans cette reconnexion que j'ai réalisé que je pouvais partager cette énergie avec d'autres, d'une manière tangible et significative.

Ainsi sont nées les bougies lunaires d'Amazonite : des créations conçues pour révéler l'énergie unique de chaque phase de la lune et accompagner vos intentions.

Fabriquées artisanalement, elles incarnent ma volonté de respecter la nature et de célébrer ce lien subtil entre le cosmos et la terre. J'utilise une cire végétale respectueuse de l'environnement et des fragrances naturelles de Grasse, célèbres pour leur authenticité et leur délicatesse.

Chaque bougie est créée avec soin, en suivant le rythme des cycles lunaires pour amplifier l'énergie propre à chaque phase.

Ces bougies sont bien plus qu'un simple objet ; elles sont un guide lumineux pour vous aider à harmoniser vos aspirations avec les rythmes naturels, et une invitation à vous reconnecter à votre propre lumière intérieure.

La Présence de la Bougie dans le Rituel

Alliées de Vos Intentions



Avant d'entrer dans l'univers des rituels lunaires, laissez-moi vous parler de ces compagnes de lumière que sont mes bougies lunaires.

Chacune d'elles a été créée pour vibrer avec une phase précise de la Lune — comme une clé énergétique pour ouvrir les portes de votre monde intérieur. Elles ne sont pas de simples bougies :

ce sont des présences bienveillantes, des alliées précieuses dans vos pratiques spirituelles.

Leur flamme éclaire vos intentions, leur parfum élève l'espace, leur énergie vous accompagne dans chaque étape de votre chemin.



« La bougie éclaire le rituel, la Lune en révèle la magie. »

Allumer une bougie lunaire, c'est créer un lien vivant entre vous et la Lune. C'est lui dire : je suis là, je t'écoute, je co-crée avec toi. C'est aussi ralentir, honorer un moment pour soi, ouvrir un espace sacré.

Ces bougies vous aident à entrer dans un état de présence, à ancrer vos intentions dans la matière et à faire de vos rituels de véritables actes magiques..

Avec elles, la magie devient tangible, douce, intime.

Dans les pages qui suivent, je vous invite à découvrir comment chaque phase lunaire peut être célébrée, ressentie, honorée.

Et comment, accompagnée par votre bougie, vous pouvez vous relier au rythme lunaire pour semer, libérer, accueillir ou rayonner, au fil des lunes.

Semer, Éclairer, Libérer... avec la Lune



Les rituels lunaires sont des espaces que l'on s'offre pour écouter, déposer, transformer. Ils ne nécessitent ni artifice, ni règle stricte, mais une présence à soi, un cœur ouvert, et une intention claire.

Nouvelle Lune : Introspection et Renouveau

La bougie de la Nouvelle Lune est conçue pour vous accompagner dans vos moments de réflexion et de renouveau. Elle incarne une page blanche, prête à accueillir vos intentions et projets.

"Allumez la bougie pour vous ancrer et cultiver un état de clarté intérieure avant de poser vos intentions."

Écrivez vos objectifs sur un papier, puis méditez en visualisant leur réalisation. L'énergie de la nouvelle lune est idéale pour les nouveaux départs.

Lune Croissante : Élan et Progression

Avec la bougie de la Lune Croissante, vous êtes invité(e) à transformer vos idées en actions. Cette phase dynamique vous pousse à avancer et à cultiver vos objectifs. Utilisez cette énergie pour persévérer et renforcer votre confiance.

Allumez votre bougie et écrivez une petite action à accomplir pour faire avancer un projet. Posez-la à côté de votre bougie.

Allumez votre bougie lunaire et écrivez trois affirmations positives sur vous-même ou sur votre projet. Relisez-les à voix haute, en vous connectant à la lumière de la bougie.

Pleine Lune : Célébration et Gratitude

La bougie de la Pleine Lune symbolise l'épanouissement et l'accomplissement. C'est un moment pour célébrer vos réussites et exprimer votre gratitude. Son énergie puissante éclaire vos projets et met en lumière vos forces.

Allumez votre bougie lunaire et écrivez une lettre de gratitude à l'Univers, à une personne ou à vous-même.

Allumez votre bougie lunaire, écrivez un vœu précis au présent, comme s'il était déjà réalisé. Relisez-le à la lumière de la bougie, puis placez-le dans un petit coffret ou un tissu naturel.

Lune Décroissante : Libération et Apaisement

La bougie de la Lune Décroissante est là pour vous aider à relâcher les tensions et à vous libérer de ce qui ne vous sert plus. Elle invite au calme, à l'introspection et à la purification, pour faire place à un nouveau cycle.

Allumez votre bougie lunaire, écrivez ce que vous portez en trop (colère, fatigue, doute...). Froissez le papier et jetez-le en conscience, en disant 3 fois : « Je choisis la légèreté. »

Écrivez ce que vous souhaitez laisser derrière vous sur un papier, brûlez-le (en toute sécurité !) dans sa flamme, en symbolisant votre libération.



Au Cœur des Lunes, au Cœur de Soi

La Lune croissante est une période de mouvement, d'action et de croissance. C'est le moment de nourrir nos projets, d'approfondir nos intentions et de prendre des mesures concrètes pour voir nos souhaits se déployer. Cette phase est propice à l'élan, à la construction et à l'ouverture des possibles. Elle nous invite à poser des actions en accord avec nos aspirations profondes, tout en faisant confiance à la force de la Lune pour guider notre chemin.

INTENTION : NOURRIR UN PROJET OU UN DÉSIR EN PLEINE EXPANSION.



- **Préparez l'espace** : Allumez votre bougie lunaire pour la Lune croissante, et laissez sa lumière vous envelopper. Placez un cristal de votre choix, comme l'aventurine ou la pierre de soleil, à proximité pour amplifier l'énergie de croissance.
- **Écrivez vos intentions** : Prenez un moment pour écrire ce que vous souhaitez nourrir dans votre vie, qu'il s'agisse d'un projet, d'une relation, ou d'un objectif personnel. Soyez précis et clair dans vos mots, mais laissez aussi de l'espace à la spontanéité.
- **Affirmation** : Lisez vos intentions à voix haute, en vous connectant pleinement à la flamme. Visualisez cette énergie croissante se répandre dans tous les aspects de votre vie.
- **Action symbolique** : Ajoutez une touche de terre à votre rituel — quelques graines, de la terre ou une petite plante en pot. Cela symbolise la germination de vos idées et la façon dont vous les nourrissez.

INTENTION : POUSSER LES FRONTIÈRES PERSONNELLES, SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT.

- **Création de l'espace sacré** : Allumez votre bougie lunaire pour la Lune croissante et installez-vous dans un endroit où vous vous sentez à l'aise. Prenez quelques respirations profondes pour vous centrer.
- **Affrontez vos peurs** : Prenez une feuille de papier et notez ce qui vous retient ou ce qui vous empêche d'avancer. Ce sont peut-être des croyances limitantes ou des doutes sur vous-même. Pliez la feuille et posez-la sous votre bougie.
- **Affirmation** : Dites à voix haute : « Je suis prêt à dépasser mes limites. Je laisse la lumière de la Lune éclairer le chemin de ma progression. »
- **Action libératrice** : Faites un petit pas concret vers l'un de vos objectifs, même si cela vous semble intimidant. Cela peut être aussi simple que de prendre un appel que vous hésitez à passer ou de vous inscrire à un projet que vous remettez à plus tard. Ce premier mouvement crée l'élan.



✧ Calendrier Lunaire ✧



Au fil des phases, la Lune nous invite à différents mouvements intérieurs : semer des graines, nourrir nos élans, célébrer nos récoltes ou relâcher ce qui ne nous appartient plus.

Chaque rituel devient alors un moment sacré de reliance à soi, au vivant, et à ce grand cycle cosmique qui nous traverse tous.

Ce calendrier lunaire vous accompagne tout au long de l'année pour vous aider à vivre en conscience avec les rythmes naturels, à vous aligner avec les vibrations lunaires, et à poser vos intentions en harmonie avec les énergies du moment.

Il n'est pas là pour dicter, mais pour inspirer.

C'est un repère doux et lumineux, un fil entre votre monde intérieur et le souffle changeant de la Lune.

« Dans chaque phase lunaire se cache un enseignement, une clé pour avancer avec plus de douceur et de conscience. »

✧ MERCI POUR CE VOYAGE ✧

Merci d'avoir pris le temps de parcourir ces pages et d'entrer dans mon univers.

J'espère que ce carnet lunaire vous aura apporté inspiration, clarté et douceur, et qu'il vous accompagnera comme un repère lumineux au fil des cycles.

La Lune nous enseigne la patience, la transformation, et l'importance de revenir à soi.

À chaque phase, une opportunité de ralentir, de ressentir, d'honorer le vivant.

Si le cœur vous en dit, vous pouvez poursuivre cette aventure à mes côtés :

- ✧ à travers des créations énergétiques,
- ✧ des rituels et guidances,
- ✧ ou simplement un fil de connexion que nous tissons ensemble, au rythme de la Lune.

Nadia

www.amazonite-bienetre.fr

