

Lire les mouvements lunaires

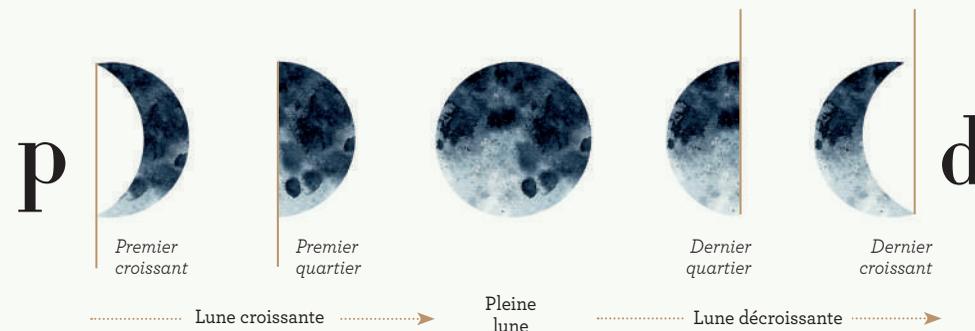
Pour intégrer la lune à son quotidien, il faut savoir reconnaître ses différents visages. Subtiles, ses variations sont multiples, qu'il s'agisse de sa teinte, sa forme et même sa distance par rapport à la Terre. Certaines sont évidemment très visibles et reconnaissables (comme la pleine lune ou une éclipse), d'autres si discrètes que quelques techniques sont requises afin de les différencier.

Le cycle synodique

Un cycle lunaire (aussi nommé « révolution ») se décompose en deux temps et huit phases - quatre majeures et quatre mineures -, s'étirant sur une durée d'environ 29,5 jours. Chaque phase draine

des énergies précises, guidant, enjoignant à la transformation, à la croissance puis au repli, et propices à la réalisation de certains exercices magiques comme travaux d'introspection.

- ♦ **Croissance** : avec l'apparition de la nouvelle lune, notre satellite entame une période de croissance, que l'on appelle parfois « jeune lune ». Ce temps de renouveau symbolique, de renaissance et de régénération se poursuit jusqu'à l'arrivée de la pleine lune.
- ♦ **Décroissance** : cette seconde moitié du cycle débute dès le lendemain de la pleine lune. Aussi qualifiée de « vieille lune », elle est une métaphore du retour à soi et s'achève avec la nouvelle lune qui revient.



Phase croissante ou décroissante ?

À moins qu'elle ne soit pleine, voici comment savoir si la lune croît ou décroît en un coup d'œil :

- ♦ **Lune croissante** : en regardant la partie lumineuse, il est possible de dessiner un « p » grâce à la réunion des deux pointes du croissant à l'aide d'une barre imaginaire (le « p » se référant au premier croissant).
- ♦ **Lune décroissante** : en regardant la partie lumineuse, il est possible de tracer un « d » en réunissant les deux pointes du croissant avec une barre fictive.

cycle de montée (pendant l'hiver et le printemps) et de descente (en automne et en été) sur une année complète. En résumé, une lune montante peut être décroissante et une lune croissante peut être descendante ! Pas simple, mais avec un peu de pratique, vous y verrez rapidement plus clair !

Reconnaître une lune montante et une lune descendante

- ♦ À l'extérieur, choisissez un point que vous fixerez quotidiennement. Celui-ci doit être suffisamment haut et, surtout, permanent (le plus simple : le toit d'un immeuble ou la cime d'un arbre).
- ♦ Fixez la lune chaque soir. Cherchez à savoir si elle se rapproche ou s'éloigne du point choisi.
- ♦ Si elle paraît plus proche, elle est descendante.
- ♦ Si elle s'éloigne, elle est montante.

Montée et descente de l'astre d'argent

Non seulement la lune croît et décroît, mais elle monte et descend ! Il s'agit d'un autre cycle, appelé cycle périodique, totalement indépendant du premier. Lorsque la lune est montante ou descendante, il s'agit de constater non pas son stade d'évolution, mais sa position par rapport à la Terre. Plus précisément si elle s'approche ou s'éloigne de notre planète lorsqu'elle passe devant certaines constellations.

Sur un temps qualifié de « mois sidéral », la lune s'élève au-dessus de l'horizon dans le ciel de l'hémisphère nord, et elle descend dans celui de l'hémisphère sud. Ces événements s'inversent ensuite sur une durée de 27 jours environ. La lune n'est pas la seule à connaître ce type de mouvement, puisque le soleil effectue également un

Jargon lunaire

Aussi étonnant que cela puisse paraître, science et spiritualité peuvent (parfois) faire bon ménage. Connaître la lune d'un point de vue astronomique s'avère utile à la compréhension de la pratique magique. Par ce biais, nous saisissons pourquoi certains instants lunaires sont défavorables ou, à l'inverse, particulièrement bénéfiques :

- ♦ **L'apogée** fait référence au moment de l'orbite elliptique lunaire où notre satellite est le plus éloigné de la Terre.
- ♦ **Le périgée** indique le moment où la lune, plus proche de notre planète, décuple ses effets.

Les phases majeures

- ♦ **Jours 1 à 7** : nouvelle lune. Indique le commencement et la fin d'une révolution.
- ♦ **Jours 8 à 14** : premier quartier.
- ♦ **Jours 15 à 22** : pleine lune. Elle forme avec le soleil un angle de 180° et se positionne entre lui et la Terre.
- ♦ **Jours 23 à 29** : dernier quartier.

Les phases mineures

Elles s'insèrent entre les phases principales à un moment bien précis :

- ♦ **Jour 4** : premier croissant.
- ♦ **Jour 12** : lune gibbeuse croissante.
- ♦ **Jour 18** : lune gibbeuse décroissante.
- ♦ **Jour 25** : dernier croissant.



Entrer dans la magie

La magie est surtout une question d'association entre savoirs spirituels, célébrations et pratiques ritualisées, le tout reposant sur la prise en compte de certains moments de l'année particuliers, qu'ils soient saisonniers ou lunaires.

Une phase, une énergie

Distinguer une phase permet de saisir les vibrations spécifiques qui l'accompagnent, chacune étant propice à des accomplissements magiques :

- ♦ **Nouvelle lune** : intentions, purification, abandon, clôture.
- ♦ **Premier croissant** : début, création, visualisation.
- ♦ **Premier quartier** : ouverture, organisation, action, engagements.
- ♦ **Lune gibbeuse** : gratitude, persévérance, patience.
- ♦ **Pleine lune** : continuité, recharger les énergies (les siennes, les pierres, les outils).
- ♦ **Lune gibbeuse décroissante** : intuition, acceptation, introspection.
- ♦ **Dernier quartier** : tri, rangement, nettoyage, lâcher-prise, observation.



Célébrer les temps forts du calendrier

Très puissants, esbats et sabbats marquent ces instants calendaires où la magie s'impose.

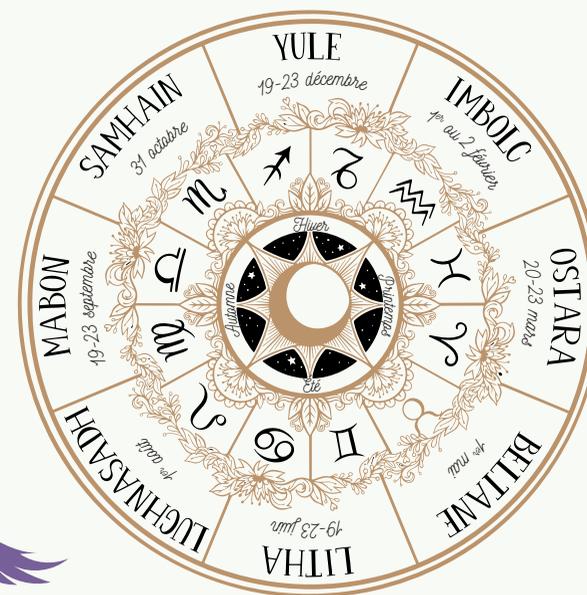
Les esbats

Désignant une nuit de pleine lune, ce sont donc 12 ou 13 esbats qui sont fêtés selon les années. Traditionnellement, ces soirées étaient liées au culte de la Déesse, alors au point culminant de sa puissance. En Wicca, les esbats sont idéaux pour les rites de passage tels que les cérémonies d'initiation, les mariages ou les commémorations. Il était de coutume pour les sorcières de se réunir de façon informelle dans la demeure de l'une d'entre elles ou dans les bois, les soirs de l'apogée lunaire. Ces assemblées se plaçaient sous le signe du partage.



À chaque esbat sa lune

- ★ **Janvier** : lune du Loup
- ★ **Février** : lune des Tempêtes
- ★ **Mars** : lune du Corbeau
- ★ **Avril** : lune des Semences
- ★ **Mai** : lune du Lièvre
- ★ **Juin** : lune des Amoureux
- ★ **Juillet** : lune des Prés
- ★ **Août** : lune des Herbes
- ★ **Septembre** : lune des Moissons
- ★ **Octobre** : lune de Sang
- ★ **Novembre** : lune des Neiges
- ★ **Décembre** : lune de Chêne



Les sabbats

Tandis que les esbats sont intimement liés à la lune, les sabbats sont des fêtes solaires qui suivent le rythme des saisons et s'illustrent sous forme de roue de l'année.

Huit sont célébrés annuellement : quatre majeurs marquant le début de la saison, quatre mineurs venant s'intercaler entre deux majeurs. Selon les courants, les dates des sabbats majeurs divergent, certains s'appuyant sur les anciennes fêtes celtes, d'autres sur la roue zodiacale. Les dates des sabbats mineurs se calquent toujours sur la date des solstices et des équinoxes, ce qui entraîne un ajustement annuel :

- ♦ **Imbolc** : 1^{er} ou 2 février
- ♦ **Ostara** : entre le 20 et 23 mars
- ♦ **Beltane** : 1^{er} mai
- ♦ **Litha** : entre le 19 et 23 juin
- ♦ **Lughnasadh** (ou Lammas) : 1^{er} août
- ♦ **Mabon** : entre le 19 et 23 septembre
- ♦ **Samhain** : nuit du 31 octobre
- ♦ **Yule** : entre le 19 et 23 décembre

Installer son autel

Bien que le matériel nécessaire à la magie lunaire soit assez simple, se pose forcément la question de l'autel. Au départ, aussi perplexe que vous soyez quant à son établissement, cet aspect ne doit être ni impressionnant ni réhibitoire. Une sorcière a pour coutume de dédier un espace à sa pratique et, au sein de cet endroit, d'offrir à ses outils un emplacement spécifique.

Les vertus d'un autel de sorcière

Chacune y dépose ce qui lui est indispensable, ce qui l'inspire et la relie à ses pouvoirs, à ses rituels. Au-delà de l'aspect fonctionnel, un autel est un espace de :

- ♦ Connexion (avec soi, avec ses croyances)
- ♦ Communion
- ♦ Inspiration
- ♦ Méditation
- ♦ Culte (recueillement, offrandes)
- ♦ Pratique rituelle

Les énergies lunaires

Énergies de la nouvelle lune

Nouvelle lune | Jours 1 à 7 | Cycle lunaire : phase principale



Signe du commencement du cycle, la nouvelle lune se lève et se couche aux mêmes horaires que le soleil : il est alors impossible de l'apercevoir dans le ciel.

Vibrations lunaires Les énergies sombres et intimes prédominent : prenons soin de notre monde intérieur et accueillons en nous l'obscur et le vide.

D'amour et d'eau fraîche Concentrées sur notre intériorité, les rencontres semblent peu favorables dans une phase de nouvelle lune, reposant sur des fantasmes, masquées sous des illusions et s'avérant finalement peu durables.

Affinités Chacun étant centré sur soi, une concurrence, un désir de mise en avant afin d'éblouir l'autre peut émerger. Une valorisation de l'égo au lieu des valeurs et des qualités peut alors affecter notre vie sociale.

Sphère active En quête d'une nouvelle mission dans le domaine professionnel, la période est idéale. C'est une phase propice aux négociations, mais peu opportune pour démarrer des projets. Laissons-les mûrir et attendons de meilleurs auspices !

Corps et esprit Angoisses, nervosité, mauvaises nuits : la nouvelle lune décuple notre sensibilité. Afin d'y remédier, testons la veille, puis trois jours après son apparition, un mélange de plantes fraîches pour favoriser calme et détente.

Quotidien lunaire Ralentissons. Reposons-nous. Laissons s'exprimer notre intuition et nos émotions. Dans la méditation et la divination, cherchons les réponses intérieures. Purifions notre esprit, notre corps et notre intérieur. Séparons-nous de nos dernières entraves et préparons-nous à recevoir les influences du premier croissant.

Énergies du premier croissant

Premier croissant | Jour 4 | Cycle lunaire : phase intermédiaire



Apparaissant vers le quatrième jour du cycle lunaire, le premier croissant, très mince et dont les « cornes » se tournent vers la gauche, indique le lever de la lune juste après le coucher du soleil. Fixons notre regard vers l'ouest et observons avec attention ces deux phénomènes advenir quasi simultanément.

D'amour et d'eau fraîche Les énergies diffusées par le premier croissant viennent contredire le fameux dicton « Qui se ressemble s'assemble ». En ces vibrations, les couples qui se forment sont souvent assez opposés. Néanmoins, ces relations amoureuses viendront au long court prouver aux dubitatifs que les liens créés durant cette période étaient profonds et, surtout, durables.

Affinités L'apparition du premier croissant se brasse de vibrations basses où règnent méfiance et compétition féroce. Si nous sommes solitaires de nature, n'ayons aucune culpabilité à décliner les invitations qui se présenteront à nous durant cette période. Tenons-nous à l'écart de ces impulsions négatives, et concentrons-nous sur la poursuite de notre évolution.

Sphère active Certains domaines, notamment politiques ou commerciaux, se voient grandement favorisés, influencés positivement par le premier croissant. En revanche, ne tentons pas de nous mettre en quête d'un nouvel emploi en ce jour...

Corps et esprit Si l'énergie est au rendez-vous, il est possible que notre équilibre soit perturbé, notamment au niveau digestif. Pour apaiser les maux de ventre, misons sur des repas pris en conscience, sans distraction (ni écrans, ni livres, ni téléphone) et basés sur une nourriture vivante. Privilégions ainsi les aliments crus ou cuits à basse température, les graines germées, les jeunes pousses ou bien les produits lactofermentés.

À tester Et si nous profitons de la faveur lunaire dans le domaine politique pour embrasser une cause ? Pour faire éclore notre militantisme ? L'écoféminisme s'avère souvent une piste intéressante.

Célébrer les sabbats



Imbolc

1^{er} ou 2 février | Élément : Feu ▲ | Planètes : Saturne ♄, Uranus ♅

Fête du feu d'origine celte signant le retour du soleil, Imbolc est un moment de clôture (la fin de la saison froide) et de renouveau (l'éveil des énergies de la nature). Monte la sève, s'ouvrent les premières fleurs, tels les perce-neiges, sortent de leur cachette les premières graines. C'est le temps de faire irradier la lumière, de purifier nos corps et nos demeures, balayant les traces de l'hiver afin que le printemps puisse y prendre sa juste place.

Invitation Quarante jours se sont écoulés depuis le solstice d'hiver. En ce jour d'Imbolc, nous ressentons encore les vibrations de la dernière nouvelle lune auxquelles se mêle une montée des énergies de féminité, de fertilité, de transition, de changement et d'espoir. Encore en gestation, le printemps se prépare en douceur et la nature enclenche son inlassable régénération. À son image, éveillons-nous graduellement. Un pas après l'autre, amorçons notre mue, notre renouveau. Prêtons attention à l'allongement subtil des journées, à la lumière qui, progressivement, gagne sur l'obscurité, ainsi qu'aux éclosions des premiers bourgeons.

Symbolique Fête de mi-saison, Imbolc incarne la vie, la lumière, la renaissance de la Déesse.

Célébrations Rapprochée de Brigid, déesse de la guérison, du feu et de l'inspiration, Imbolc est indissociable de la lumière. Ce sabbat est également propice aux rituels de purification, de prospérité et de fertilité.

- ♦ **Intérieurs** : placez bougies et chandelles à vos fenêtres, sur votre autel et à votre table. Triez puis nettoyez votre lieu de vie. Débarrassez votre autel de tout ce qui n'a plus lieu d'être. Purifiez votre énergie ainsi que celle de votre maison.
- ♦ **Autels et rituels** : lancez-vous dans la composition d'une eau lustrale dédiée à la purification.
- ♦ **À tester** : méditez sur vos projets et sur la manière de les concrétiser. Participez à un carnaval ou brûlez un bonhomme de l'hiver.



Ostara, l'équinoxe de printemps

Du 20 au 23 mars | Élément : Air ▲ | Planètes : Jupiter ♃, Neptune ♆

Ostara est l'un des deux moments de l'année de symétrie et de changement. Ce temps intermédiaire très particulier correspond à l'équinoxe de printemps et se célèbre entre le 20 et 23 mars.

Invitation Ostara est un portail transitoire inscrivant à la fois l'entrée dans une nouvelle année astrologique et un point de stabilité entre les forces féminines et masculines, entre la durée des jours et des nuits s'inversant dès le lendemain, la lumière gagnant chaque instant quelques minutes supplémentaires sur le règne de l'obscurité. En ce sabbat, le changement est imminent, que nous le provoquions volontairement ou que nous nous laissions porter par le mouvement. À l'image de la nature, sentons monter en nous la sève, travaillons à notre harmonie intérieure comme sur la concrétisation de nos idées.

Symbolique Avec Ostara, nous sommes dans un temps intermédiaire. Une parenthèse entre deux réalités, entre le passé et le futur. Cette fête

marque notre « saut dans le vide », où les énergies nous poussent indubitablement à aller de l'avant. C'est une ère d'éveil.

Célébrations Marquées par de multiples symboles païens, les festivités d'Ostara se rapprochent de celles de Pâques. Nous y retrouvons notamment l'œuf, dont la symbolique évoque la genèse du monde. Il est le reflet de la gestation et de la transformation, de la protection et de la naissance.

- ♦ **En extérieur** : optez pour de longues promenades en forêt. Nettoyez votre jardin ou votre terrasse. Créez-vous un mini-espace de plantation si vous n'en possédez pas. Semez et plantez pour la première fois de l'année.
- ♦ **En magie** : posez un œuf sur votre autel, qu'il soit en pierre, en cristal ou conçu par vos soins.
- ♦ **À tester** : décorez des œufs pour en orner votre maison et/ou votre jardin. Offrez-en à votre entourage pour leur donner allégoriquement un germe de vie.

FÉVRIER

Semaine 7



lundi
10

lune
croissante



13 h 24



Lune des Tempêtes

Sous le règne de la lune des Tempêtes, nous voyons doucement s'esquisser les contours des beaux jours. Nous ressentons cet espoir et cette force si particuliers qui ne surgissent que lors des commencements. Nous voici, ourses dans notre tanière, puissantes et assoupies, hibernant afin de regrouper nos forces. Nous sommes aux portes du renouveau qui adviendra avec Ostara, à l'orée de la nouvelle année zodiacale et de douze nouvelles pages vierges.

Vibrations lunaires En silence, nous guérissons. Nous rassemblons notre courage. Nous trompons la mort en renaissant intérieurement. Solitude et repos demeurent nécessaires à notre (re)construction. Après une intense remise en question et une clôture impératives, puisons dans ces fortes énergies lunaires afin de nous ressourcer. Ancrons-nous afin de mieux vivre la transformation et de tenir face aux agressions que nous pouvons ressentir intérieurement.

Co-créaliser avec les énergies Engourdis par la lenteur hivernale, préparons-nous au grand réveil, spirituellement et physiquement. Prenons enfin le temps de nous occuper de notre bien-être, de prendre soin de notre corps, de nous. Il nous sera essentiel pour être ensuite disponible au monde. Installons-nous, bercées par les rayons de cette lune aussi appelée lune de la Mort, afin de goûter ses énergies. Devinons-les nous envelopper, nous pénétrer, nous nourrir, nous renforcer. Apprécions la puissance, les tempêtes, la rigueur de la nature, et laissons-les nous fournir leurs atouts afin de nous créer un bouclier protecteur.

En magie Durant cette pleine lune, dissimulons des intentions de guérison au cœur de nos rituels. Invitons dans nos célébrations la confection de vœux, d'amulettes de protection, de sigils de courage. Purifions-nous par le biais de bains ou de douches qui, outre leurs vertus réconfortantes et relaxantes, nous aiderons à nous délester de tout fardeau tout en apaisant nos émotions.

mardi
11

mercredi
12

14 h 53



jeudi
13

vendredi
14

samedi
15



07 h 54

dimanche
16



00 h 58



lune
descendante

“

La tolérance est une vertu qui rend la paix possible.

Kofi Annan

lundi
10

S^t Arnaud

mardi
11

N.-D. de Lourdes

mercredi
12

S^t Félix

jeudi
13

S^{te} Béatrice

vendredi
14

S^t Valentin

samedi
15

S^t Claude

dimanche
16

S^{te} Julienne

FÉVRIER

Semaine 7



Mon rituel
de bain
de libération

Ingédients : 1 poignée de gros sel • 1 litre d'eau • Fleurs de lavande séchées • Feuilles de laurier séchées • Fleurs d'aubépine séchées

1. Portez 1 litre d'eau à ébullition.
2. Retirez l'eau du feu, puis plongez-y fleurs et feuilles séchées.
3. Posez un couvercle et laissez infuser le mélange pendant 10 minutes.
4. Versez l'infusion ainsi que le sel dans l'eau de votre bain.
5. Affirmez : « Ici et maintenant, dans ce bain purifiant, je libère mon esprit des tensions, des ennuis qui ne me sont pas utiles, et je m'ouvre à la détente comme à la créativité. »
6. Restez au minimum une quinzaine de minutes dans votre bain.
7. Remerciez pour cette parenthèse de détente, de nettoyage et d'apaisement.





Nouvelle lune en Lion

« Qui êtes-vous ? » semble nous questionner la nouvelle lune en Lion. L'invitation est lancée, celle de la révélation à soi, parfois inconfortable, souvent intense et troublante. Celle qui prend en compte l'ensemble des ressentis et synchronicités jalonnant notre quotidien, et qui, soudain, ont un sens.

Planète : Soleil Éléments : Feu

Maison : V

Astrologiquement vôtre En lui s'exprime le feu. Le Lion, signe de confiance en soi, de loyauté et de générosité, fait aussi preuve d'une forte susceptibilité. Ses forces ardentes nous bousculent, nous jetant hors de notre zone de confort.

S'accorder avec la lune Cette nouvelle lune en Lion distribue des vibrations opposées que chacune perçoit à sa manière. Déstabilisées, nos peurs et nos doutes émergent, et notre colère se réveille. À l'inverse, nous pouvons nous sentir bousculées par une force supérieure et révélatrice. Cette nuit, l'astre vient interroger notre place dans le monde, ce que nous avons à travailler dans cette incarnation. Nos idéaux sont-ils le reflet de nos valeurs ? Dévoilons-nous pleinement notre personnalité et notre potentiel au sein de l'existence que nous menons actuellement ? Embrassons la puissance qui émane du Lion et de la lune pour atteindre nos buts.

Travaux magiques En tête à tête avec l'univers, posons-lui nos questions. Demandons-lui d'apercevoir le chemin de notre réalisation, de recevoir les réponses aux interrogations qui nous taraudent. Employons-nous à développer nos ressentis, notre intuition, notre confiance et notre instinct.

Maîtres-mots lunaires Élévation, abandon, transformation profonde, connaissances, colère, doutes, spiritualité élevée, acceptation de soi.

lundi
21

mardi
22

mercredi
23

jeudi
24

vendredi
25

samedi
26

dimanche
27

lune
décroissante

l. m.

11 h 33

21 h 11

lune
descendante

lune
croissante



« Votre corps est la harpe de votre âme, il ne tient qu'à vous d'en tirer une douce musique ou des sons confus.

Khalil Gibran

lundi
21

S^t Victor

mardi
22

S^{te} Marie-Madeleine

mercredi
23

S^{te} Brigitte

jeudi
24

S^{te} Christine

vendredi
25

S^t Jacques

samedi
26

S^{te} Anne, S^t Joachim

dimanche
27

S^{te} Nathalie

Ma divination au pendule

Le pendule doit être tenu par votre main dominante afin d'être bien utilisé.

1. Connectez-vous l'un à l'autre en le tenant entre votre pouce et votre index, sans poser votre coude ou votre avant-bras sur un support.

2. Demandez-lui de commencer à tourner en établissant un code pour différencier le « Oui » du « Non ». Pour cela, indiquez-lui par exemple : un mouvement vertical pour « Oui ».

3. Stoppez votre pendule avec votre autre main, puis répétez votre demande en lui assignant un second code (exemple : un mouvement horizontal pour « Non »).

4. Avant une divination, demandez-lui s'il est d'accord pour travailler avec vous (si la réponse est négative, remettez la séance à plus tard et reposez-vous au préalable).

5. Posez des questions simples, dont la réponse ne peut être que « Oui » ou « Non », et observez son mouvement.

JUILLET-AOÛT

Semaine 31



lundi
28



La verveine

Plante druidique parmi les plus sacrées, la verveine, ou l'herbe aux sorcières, occupe une place prépondérante dans le folklore comme dans la médecine.

mardi
29



20 h 53



La reconnaître Ses endroits de prédilection ? Les sols calcaires et les endroits broussailleux. S'épanouissant jusqu'à 1 500 m d'altitude, on la reconnaît grâce à ses fleurs minuscules de couleur lilas et ses tiges droites cernées de feuilles. Si elle se récolte durant sa floraison, entre juin et octobre, ses vertus semblent décuplées le jour du solstice d'été.

Croyances et traditions Nommée « larmes d'Isis » par les Égyptiens, les Grecs et les Romains l'associait aux déesses Héra et Junon. Employée à des fins divinatoires, la verveine avait aussi sa propre fête, Verbenalia. Les Amérindiens y recouraient pour prévenir insomnies, maux de tête et problèmes circulatoires. « Herbe de grâce » chez les chrétiens, la verveine connut ses heures de gloire durant le Moyen Âge. Si elle éloignait les démons et les sorcières, elle repoussait aussi les serpents, protégeait les bébés des cauchemars et les enfants des infections. Côté sombre, elle était l'alliée des voleurs, qui s'en servaient dans des rituels afin de déverrouiller automatiquement portes et coffres ou pour atteindre leur cible au fusil.

Correspondances

Planètes : Mercure ♀, Vénus ♀ | **Élément** : air ▲ | **Couleur** : blanc
Cristal : cristal de roche | **Chakra** : cœur | **Association** : muguet

Travail magique

- ◆ **En infusion** : renforce la santé et la clarté mentale.
- ◆ **En décoction** : concentration, mémorisation.
- ◆ **En eau** : purification et protection.
- ◆ **En talisman** : recharge les objets magiques et aide à se connecter aux énergies sacrées.
- ◆ **En divination** : favorise les rêves prophétiques.

Propriétés médicinales Elle soulage le stress, apaise l'esprit, favorise le sommeil, combat l'anxiété et dispose de propriétés anti-inflammatoires, antispasmodique et diaphorétique.

Précautions d'usage À éviter pour les personnes atteintes de troubles hépatiques.

mercredi
30

jeudi
31

vendredi
1^{er}

LUGHNASADH

samedi
2

dimanche
3

14 h 41



Apogée
22 h 36

lune descendante



14 h 47



09 h 06

lune
croissante

“ Si les humains se débarrassent de leur pollution intérieure, ils cesseront également de polluer le monde. Eckhart Tolle

JUILLET-AOÛT

Semaine 31



Mon talisman
contre les
cauchemars

Matériel : 1 carré de tissu bleu foncé • 1 pincée de valériane • 1 pincée de camomille • 1 pincée de verveine • 1 ficelle bleu foncé • 1 cristal onyx

1. Déposez les plantes et le cristal au centre de votre tissu.
2. Ce faisant, prononcez à 3 reprises : « Par ces plantes et ce sortilège, que bénis soient mes rêves, rendus doux mes cauchemars, que mon sommeil soit une trêve. »
3. Rassemblez les coins de votre tissu et nouez l'ensemble par 3 tours de ficelle.
4. Remerciez les plantes pour leurs pouvoirs et placez ce talisman sous votre oreiller.

Si les cauchemars reviennent, recommencez le processus avec des plantes fraîches.



lundi
28

S^{te} Samson

mardi
29

S^{te} Marthe

mercredi
30

S^{te} Juliette

jeudi
31

S^{te} Ignace de Loyola

vendredi
1^{er}

S^{te} Alphonse

samedi
2

S^{te} Julien Eymard

dimanche
3

S^{te} Lydie

OCTOBRE

– Le cercle des lunes –

Légendes :

-
-
-
-
-
-
-
-



Cher journal...

Journal page with horizontal lines for writing.

*Mes souhaits
du mois*

Vertical purple box with horizontal lines for writing wishes.