LE GUIDE DE LA PLEINE LUNE

L'Éveil des Cycles

contact@adventuratrip.com

Hola!

Moi c’est Mayra ❤️
Installe-toi confortablement, prends ton carnet et un stylo, et une boisson chaude ou froide que tu aime bien... ☕

Ce guide est une bulle rien qu'à toi, une invitation à ralentir et à faire le point.

Si j'ai eu envie de créé ce carnet, c'est parce que je sais à quel point le quotidien, la charge mentale et le tourbillon de la vie moderne peuvent nous couper de nous-mêmes.

J'avais à cœur de te proposer un espace rien qu'à toi, simple et sans chichis, pour t'aider à souffler, à t'ancrer, et à mieux comprendre certaines de tes réactions ou fatigues du moment 🤍

Mayra

LA PLEINE LUNE DES MOISSONS

Samedi 26 septembre
à 18h50

J’ai créer ce rituel de poche, pour que tu puisse t’offrir un espace rien qu'à toi pour souffler, pour faire le point et t'ancrer au début de l'automne.

ET SI TU PRENAIS UN VRAI TEMPS POUR TOI ?

Le mois de septembre file à cent à l'heure.
Entre le tourbillon du quotidien, la reprise et la fatigue qui s'installe doucement, on court souvent partout sans s'arrêter.
Et pourtant, la nature, elle, change de rythme.

Le 26 septembre 2026, la lumière de la Pleine Lune des Moissons, c’est la lune la plus proche de l'équinoxe d'automne.
Autrefois, sa clarté exceptionnelle permettait de prolonger le travail pour rentrer les derniers grains avant l'hiver..

Aujourd'hui, c'est à ton tour de faire ta propre "récolte".

Sans les champs et les récoltes, mais plutôt dans ta vie

- Ces derniers temps qu'as-tu traversé, géré ou accompli ?

- De quoi as-tu besoin pour te sentir plus légère pour la suite du mois ?

Le 26 septembre 2026, la lumière de cette Pleine Lune nous éclaire en plein cœur de Riuros, le mois celtique de l'Abondance et de l'élément Terre.

Autour de nous, la nature se transforme, les feuilles tombent et le rythme ralentit.

Tout nous invite à observer ces changements et à nous préparer doucement à l'hiver.

L'énergie de Riuros est celle d'un grand nettoyage, physique comme mental.

Autour de nous, la nature se transforme, les feuilles tombent et le rythme ralentit pour se préparer doucement à l'hiver.

Tout comme la terre se déleste de ses superflus, c’est le moment idéal pour faire le tri dans ton esprit, te libérer de ce qui pèse et couper avec ce qui ne te sert plus.

Un espace rien qu'à toi pour souffler, te recentrer et laisser la clarté revenir.

RUIROS
PLEINE LUNE
26 SEPTEMBRE

RITUEL

Matériel DONT TU AURA BESOIN :

- Une bougie dorée ou jaune (pour la lumière de la moisson et l'énergie de la Terre).
- Une bougie blanche (pour la clarté et la pureté).
- Une bougie terracotta ou marron clair (pour l'ancrage et la saison d'automne).
- Ton ancre du moment : Une pierre d'obsidienne noire si tu en as une.

Si tu n'as pas de pierre, tu peux la remplacer par une tasse de tisane bien chaude ou un petit objet naturel de saison (une jolie feuille d'automne, un fruit...).

💡 Pour vivre pleinement ce moment,
installe-toi dans un endroit calme
où tu ne seras pas dérangée pendant
au moins 25 minutes.
Munis-toi d'écouteurs pour une meilleure immersion.

L'Acte Symbolique (3 minutes) :

Trace ton cercle ou place ton sel aux 4 coins de ton espace pour ancrer et protéger ton rituel.

- Allume tes 3 bougies pour activer la lumière et l'énergie du mois.
- Pose ton symbole devant toi.

Puis répète à voix haute :

« J'accueille la lumière et la clarté de ce mois de Riuros.
Je célèbre mes récoltes, je m'ancre dans la Terre,
et je continue ma route avec force et simplicité. »

SE POSER ET S'ANCRER DANS LA TERRE

Prends ce temps pour te détendre avant de prendre soin de toi

- Courte méditation d'ancrage

https://m.youtube.com/watch?v=ZGxze5TGfxA&list=PLzBVQMAORk92AxfpBK6PzN0rsMmbYJtYf&index=2&pp=iAQB0gcJCZEKAYcqIYzvsAgC

QU'EST-CE QUE J'AI ACCOMPLI OU TRAVERSÉ CES DERNIERS MOIS, ET DE QUOI SUIS-JE FIÈRE ?

L'ANCRAGE :

- **NOTE UN MOT SIMPLE OU UNE INTENTION CLAIRE POUR GUIDER TES PAS SUR LES SEMAINES À VENIR,**

PUIS LAISSE TA BOUGIE SE CONSUMER UN INSTANT EN SILENCE.

PAROLE DE CLÔTURE :

« Mon espace est clair,
mon esprit est allégé
Je suis prête à avancer
vers l'automne avec force et sérénité
Merci, merci, merci »

Souffle doucement sur les bougies.

Prends un instant pour souffler,
bois une gorgée de ta tisane, ou d’eau et laisse
la douce énergie de cette
Pleine Lune t'accompagner
pour les semaines à venir.

N'hésite pas à m'écrire en privée si tu en
ressens le besoin...

J'espère que ce soin t'a apporté de la
douceur et de l'amour.

Prends soin de toi, Mayra