



Apprenez à utiliser le Mandala Lunaire pas à pas

Avec le Mandala Lunaire, vous êtes **votre propre guide**.

Vous apprenez à **vous observer**, à mieux vous connaître et à vous comprendre pour **vous accepter et vous aimer inconditionnellement**.

Découvrez nos conseils d'utilisation et notre méthode pour prendre en main le Mandala Lunaire.

« J'ai découvert le Mandala Lunaire il y a 3 ans lorsque je vivais en Espagne et depuis il fait partie de mon quotidien. Écrire dans le Mandala Lunaire est devenu une habitude, comme me brosser les dents avant d'aller me coucher. Chaque soir, je consigne la journée écoulée et me décharge des bons comme des mauvais moments, un peu comme une "douche mentale". Prendre le temps de se demander comment on se sent, ritualiser un moment avec soi est précieux, surtout avec les vies effrénées que nous menons aujourd'hui ». **Coralie**

Le Mandala Lunaire comprend

- **Un agenda** pour consigner vos rendez-vous, rêves, intentions, créations...
- **Une méthode d'auto-observation de vos cycles féminins** basée sur les mandalas ou diagrammes lunaires que nous vous partageons ici (guide d'utilisation et marque-page à l'intérieur du livre pour créer votre propre légende d'auto-observation)
- **Des savoirs ancestraux venus du Brésil**, des connaissances sur **les cycles menstruels, sur l'écologie et l'astrologie**
- Des inspirations pour **guider votre introspection**
- **Des illustrations aquarellées** par des artistes brésiliennes



De quoi avez-vous besoin pour utiliser le Mandala Lunaire ?

- **De l'intention** de passer un instant avec vous-mêmes, quelques minutes par jour
- De votre **créativité** et d'un **endroit calme**
- De quelques **stylos ou crayons de couleur**



Les mandalas ou diagrammes lunaires pour observer vos cycles féminins

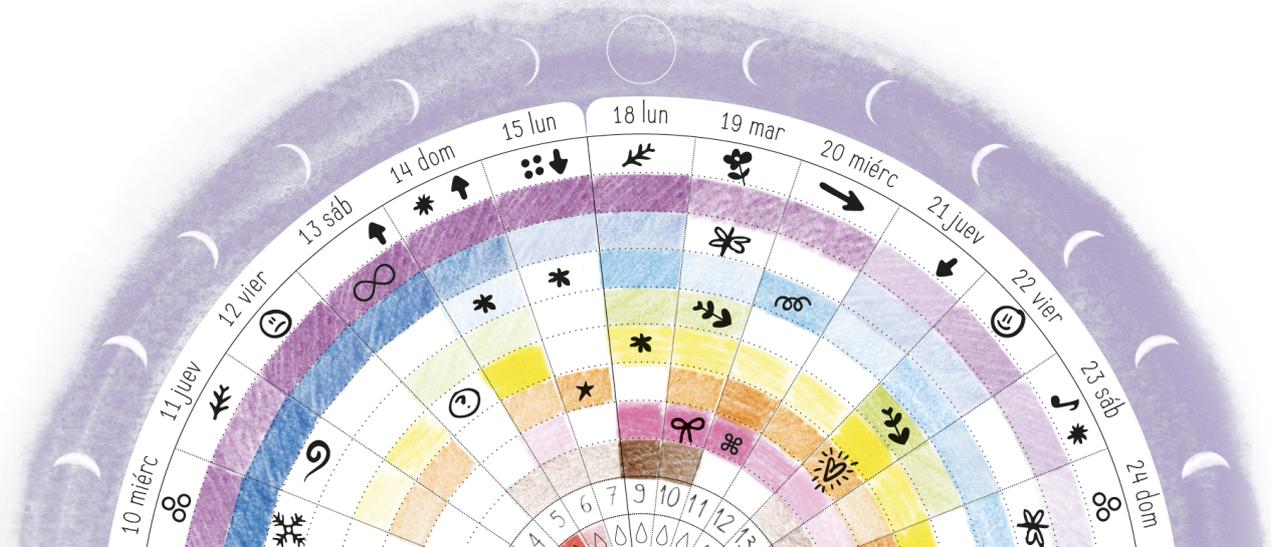
Conçus comme des **espaces libres pour l'auto-observation quotidienne** de ce que nous vivons et ressentons, les diagrammes ou cadrans lunaires permettent, s'ils sont remplis régulièrement, d'avoir une vue d'ensemble imagée de chaque cycle menstruel écoulé.

Les diagrammes sont des **calendriers soli-lunaires** (basés sur les cycles du soleil et de la lune). Autour de chaque cadran, vous pouvez à la fois repérer les jours du mois en cours et les phases de la lune correspondantes.

Chaque diagramme correspond à un **cycle lunaire de l'année**. Tout comme les mois de l'année, les cycles de la lune durent entre 29 et 30 jours, mais ne sont pas synchronisés avec le calendrier grégorien que nous utilisons (une lunaison commence habituellement dans un mois et se termine dans un autre).

Chaque cycle lunaire commence par une nouvelle lune (au sommet du diagramme) et se découpe en 4 phases : **nouvelle lune, lune montante** (à droite du diagramme), **pleine lune** (en bas du diagramme) et **lune descendante** (à gauche).

Une fois remplis, les diagrammes offrent une **photographie en couleur de vos actions, comportements et sensations** ou toute autre chose que vous aurez décidé d'observer.



1

Je détermine ce que je souhaite observer au cours de l'année

Le diagramme est un espace vide à personnaliser. Avant de l'utiliser, vous devrez **déterminer ce que vous souhaitez observer tout au long de l'année**. Vous trouverez ci-dessous des exemples de thèmes à auto-observer mais sentez-vous libres de personnaliser votre propre légende en fonction de vos envies et besoins.

Questions à se poser pour créer sa légende d'auto-observation



● Qu'est-ce que je souhaite observer de mon cycle ?

Mes émotions, mes symptômes physiques, mes ressentis, mes habitudes, mon énergie sexuelle, mon flux sanguin...

● Qu'est-ce que je veux développer ou renforcer dans ma vie quotidienne ?

La sérénité, la créativité, l'empathie, les liens avec mes proches...

Pour davantage de pistes d'auto-observation

[commandez le Mandala Lunaire](#)



2

Je crée ma propre légende d'auto-observation sur mon marque-page

Sur la base de ces éléments, vous pouvez **créer votre propre légende d'auto-observation** et la renseigner sur le **marque-page** du livre prévu à cet effet.

Pour cela, nous vous conseillons d'attribuer des **couleurs** aux sensations et sentiments que vous aurez choisi d'observer et dont l'intensité varie (ex : amour, créativité, intuition, calme, plaisir, extraversion...).

Vous pourrez jouer avec l'intensité de la couleur afin de marquer la présence plus ou moins forte de la sensation ou du sentiment observé.

En utilisant les mêmes couleurs tout au long de l'année, **vous pourrez aisément comparer vos diagrammes et avoir une vue d'ensemble de vos cycles menstruels**.

Choisissez également des **symboles** pour tout autre élément que vous allez observer (maux de tête, douleurs mammaires, libido, pratique d'un sport, rêves marquants, ...)

Les femmes qui ont leurs règles peuvent se servir du Mandala Lunaire pour noter les dates de leurs menstruations et suivre leurs cycles.

3

Je m'auto-observe et je remplis mon Mandala Lunaire dès que j'en ai envie

Nous vous conseillons de réserver **quelques minutes chaque soir** avant d'aller vous coucher pour vous auto-observer et remplir votre Mandala Lunaire. Offrez-vous cet instant de calme avec vous-même. Recentrez-vous et **demandez-vous ce que vous avez vécu et ressenti au cours de la journée**. Vous pouvez ritualiser ce moment en mettant de la musique, en allumant une bougie...

Après quelques jours, semaines et mois d'utilisation, vous pourrez comparer plusieurs diagrammes et **repérer des schémas répétitifs, en les mettant en perspective avec les phases lunaires**.

Vous pouvez aussi utiliser le Mandala Lunaire comme un **journal intime** et y consigner vos écrits, vos rêves, dessiner, ... Le Mandala Lunaire contient des **références inspirantes de femmes** qui guideront votre introspection pas à pas. Vous y découvrirez également des **savoirs ancestraux** venus du Brésil et des connaissances sur les **cycles naturels, l'écologie et l'astrologie**.

🕒 Le conseil de Coralie

Lorsque j'ai utilisé le Mandala pour la première fois, et avant de déterminer ce que je souhaitais observer, j'ai pris le temps de noter ce qu'il se passait en moi (physiquement, émotionnellement, énergétiquement...) chaque jour pendant 2-3 semaines. Sur la base de ces éléments, j'ai créé ma propre légende d'auto-observation. Mon objectif était de découvrir s'il y avait des récurrences et si oui à quel moment de mon cycle menstruel ? Après quelques semaines passées à remplir les diagrammes, le résultat était bluffant ! J'ai pu identifier des schémas répétitifs et établir des corrélations entre mes actions, mes ressentis et les phases lunaires.

D'où vient le Mandala Lunaire ?

Le Mandala Lunaire ou *Mandala Lunar* a été créé au Brésil par trois amies leve, Naila et Vick.

Édité pour la première fois en 2016 à la demande des femmes de leur entourage, le *Mandala Lunar* était à l'origine un calendrier lunaire, qui s'est étoffé au fil des années pour devenir une véritable œuvre d'art à laquelle participe désormais une dizaine d'artistes brésiliennes.

Ce livre est aujourd'hui traduit en espagnol et publié en [Argentine](#) et en [Espagne](#).

Fascinées par cet outil de connaissance de soi qu'elles ont découvert il y a quelques années, Chloé et Coralie ont créé [Bleu Lune](#) pour permettre sa publication en français.

« Le Mandala Lunaire nous accompagne depuis plusieurs années sur nos chemins d'évolution et a changé la manière dont nous vivons nos cycles féminins.

Grâce à ce livre – journal intime, nous avons appris à nous observer, à nous analyser, à nous comprendre, à nous accepter... à nous aimer. Il fait désormais partie de notre quotidien ».

Coralie & Chloé

Qu'est-ce que le Mandala Lunaire ?

Le Mandala Lunaire, journal intime créatif et intuitif, s'adresse aux femmes qui souhaitent mieux comprendre leurs cycles féminins et s'engager vers la connaissance d'elles-mêmes.

Le Mandala Lunaire vous aide à cheminer tout au long de votre vie de femme, dès l'adolescence et à chaque étape : menstruations, grossesse, maternité, ménopause, déséquilibres gynécologiques...

Que vous soyez déjà menstruées ou pas et quelle que soit votre méthode de contraception (naturelle ou artificielle), vous pouvez l'utiliser.

Il n'y a pas d'âge requis pour adopter le Mandala Lunaire.



Suivez-nous pour des conseils sur le Mandala Lunaire et le féminin sacré