



Rituel

NOUVELLE LUNE

25/05/2025

Par Laetitia RENAUT

Rituel de Pleine Lune

Libération et Appel à l'Abondance

Ce rituel de pleine lune est conçu pour t'aider à libérer ce qui t'alourdit et à créer un espace intérieur propice à l'abondance, à la clarté et au renouveau. Il peut être utilisé à chaque pleine lune pour marquer une étape de transformation personnelle.



Matériel (optionnel)

- Une bougie blanche (ou toute couleur qui t'apaise)
 - Une ou deux feuilles et un stylo
 - Une pierre (améthyste, quartz, pyrite, ou toute autre intuitive)
 - Une boisson chaude ou un verre d'eau
 - Un fond musical doux ou de l'encens (facultatif)
-



Étapes du rituel

1. 🌙 **Créer un espace sacré**
Trouve un endroit calme. Allume ta bougie, installe-toi confortablement. Respire profondément et pose l'intention de te connecter à la pleine lune.

2. 💧 **Libération**
Sur une feuille, écris tout ce que tu souhaites laisser partir : peurs, tensions, doutes, schémas limitants, liens énergétiques, fatigue... Laisse sortir ce qui encombre.

Puis dis (à voix haute ou en toi) :

“ Je libère tout ce qui ne me sert plus.
Je rends à la Terre ce qui ne
m'appartient plus.
Je choisis la paix.

🔥 Brûle ou déchire cette feuille symboliquement.



Étapes du rituel

3. ✨ Appel à l'abondance

Sur une nouvelle feuille, écris ce que tu souhaites faire entrer dans ta vie :

- Soutien
- Clarté
- Revenu aligné
- Amour
- Expansion intérieure...

Formule des phrases positives, comme si c'était déjà là.

Exemple :

« Je m'ouvre à de nouvelles opportunités qui m'apportent joie et stabilité. »

Dis ensuite :

« J'accueille ce renouveau avec gratitude. Je suis prête à recevoir. »



Étapes du rituel

4.

🌸 Intégration

Ferme les yeux quelques instants.
Visualise une lumière douce
t'envelopper. Respire profondément.

Pose une main sur ton cœur et une
autre sur ton ventre.

Dis :

“

« Merci à la vie, à moi-même
et à tout ce qui m'accompagne.
Je choisis l'harmonie et la confiance. »

5.

🧑‍🦰 Ancrage et suite

- Bois lentement ta boisson, en conscience.
- Garde ta pierre avec toi pendant la nuit.
- Remercie. Et laisse la magie opérer.

🍌 Ce rituel t'a parlé ?

Continue ce voyage intérieur...

Tu viens de déposer, d'ouvrir un espace sacré en toi.
Et si tu poursuivais cette reconnexion, pas à pas, en conscience ?

RL Bien-Être t'invite à un accompagnement en douceur,
profond et aligné :

un Voyage vers la reconnexion à l'essentiel, pour retrouver
ton rythme, écouter ton cœur, et avancer avec clarté.



🌿 Une invitation à ralentir, ressentir,
choisir ce qui compte vraiment.
👉 Découvre le programme ici :
[voyage vers la reconnexion a l'essentiel](#)
Parce qu'il n'est jamais trop tard pour
revenir à toi.

Thank you!



renaut.laetitia5@gmail.com

<https://rl-bienetre.fr>