



CALENDRIER

menstruel et lunaire

POUR ALIGNER VOTRE VIE À VOTRE GUIDANCE INTÉRIEURE



*Le féminité
en conscience*



Le cycle féminin est la pierre angulaire de notre chemin de guérison et de réalisation personnelle.

Corinne Deva

Pourquoi j'ai créé ce Guide ?

Les femmes ont environ 450 cycles menstruels dans leur vie, ce qui équivaut à 3500 jours ou 10 ANS de leur vie, et non seulement on ne nous apprend pas à vivre avec correctement, mais on attend de nous que nous agissions comme si cela n'affectait pas tous les aspects de notre vie...

La bonne nouvelle: quand tu connais ton cycle, tu arrêtes de te blâmer. Tu adaptes ton rythme, ta charge extérieure, tes attentes envers toi-même.

Et tu commences à accompagner ton corps pour bénéficier de ses forces.

En effet, ton corps possède un rythme naturel chaque mois qui régule toute la physiologie ainsi que le système nerveux.

Apprendre à le suivre et le respecter fait partie du chemin de guérison de la femme & permet de sortir des états de stress chroniques !

Le cycle hormonal et le système nerveux sont en relation symbiotique dans ton corps. Travailler sur l'un ne va pas sans l'autre !

Grâce à ce calendrier, tu pourras ainsi noter tous les signes et manifestations physiques, émotionnels, énergétiques qui apparaissent au fur et à mesure de ton cycle ou de l'après-ménopause.

Le suivi quotidien de ton cycle va ainsi te permettre de faire la paix avec lui mais également de tisser une relation + profonde avec ton corps.

Ton cycle deviendra un allié dans ton processus de guérison et un outil thérapeutique pour accompagner tes clientes de manière plus affinée et complète !





Pour faire la paix avec nos cycles et tisser une relation avec notre corps, *l'observation régulière de notre cycle est un premier pas !*

Mettre en place ton Calendrier menstruel et lunaire chaque mois:

Je te conseille de commencer un nouveau Calendrier de suivi au début de chaque cycle, c'est à dire le 1^{er} jour de tes menstruations.

De plus, pour aligner ton cycle menstruel avec ton agenda du mois, je t'invite à reporter dans ton agenda les phases de ton cycle avec les jours importants.

Cela te prendra environ 10 min. pour démarrer ton Calendrier de suivi chaque mois, en annotant ton agenda en parallèle, et ensuite 10 min. par jour pour observer ton cycle.

Voici quelques directions pour commencer le suivi :

1. L'anneau extérieur est pour la phase du cycle symbolisé par la saison dans laquelle tu es. Tu peux aussi colorer selon l'énergie ou l'humeur de la journée. Les couleurs peuvent être utiles pour identifier les aspects répétitifs de ton cycle.
2. Le prochain anneau est pour la date. Je trouve que cela m'aide à planifier mon agenda d'activités du mois en harmonie avec mon cycle, car je peux identifier et marquer les jours correspondant à la phase* pré-ovulatoire (jour 4 à 10 du cycle**), ovulatoire (jour 11 à 18), et pré-menstruelle (jour 20 à 27).
3. Ensuite, il y a de la place pour les mots dans les quartiers.
4. L'anneau intérieur sert d'abord à enregistrer les phases où se trouve la lune dans chaque petit cercle. Il est conçu pour te permettre de les colorier. Connecter avec la Lune nous aide à avoir plus de fluidité dans les processus psycho-émotionnels et dans notre cycle féminin en général. C'est l'astre le plus important pour une femme.
5. Enfin les chiffres indiquent le jour de ton cycle – le jour 1 est le premier jour où il y a le flux sanguin.

* Vous pouvez vous amuser à donner un nom plus personnel à chacune de vos phases pour développer une relation intime avec votre ventre.

** La durée des phases dépend de la longueur de votre cycle. C'est une idée approximative que vous pourrez ajuster par vous-même par l'observation de votre cycle.

Comment suivre ton cycle chaque jour et quoi collecter :

Chaque jour, prend 10 min. environ pour connecter avec ton cycle et la région pelvienne, et écris dans le quartier correspondant TOUT ce que tu ressens ce jour-là.

Démarre au jour 1 qui est le premier jour de tes menstruations; lorsque les saignements en continu commencent. Si tu observes du « spotting » alors note-le comme un jour de la phase précédent tes menstruations.

Pour amplifier la connexion au corps et au bassin; qui est le centre somatique principal chez la femme, je t'invite à écouter la méditation ci-dessous. Cela t'aidera aussi à contacter une intention/désir et donner un focus à ta journée.

Pendant mes menstruations, par exemple, j'aime prendre le temps de noter toutes les idées qui émergent, mes rêves, mes désirs inassouvis, mes peurs, mes croyances limitantes.

Ainsi lorsque j'émerge des menstruations, je prends le temps de connecter à 2 ou 3 intentions pour le nouveau cycle qui commence (cela peut être des intentions professionnelles et/ou personnelles).

Puis selon mes intentions, je vais me fixer quelques objectifs concrets à accomplir durant le mois, et inscrire dans mon agenda les étapes ou actions pour y arriver aux jours où je sens que c'est approprié de les faire.

Ces objectifs et actions pourront changer d'un mois à l'autre; cela dépendra aussi de la saison, de la condition physique, du niveau de stress et des élans créatifs.

Qui je suis ?

Je suis Corinne Deva, je suis thérapeute somatique pour la femme et formée à la résolution des traumatismes. Dans ma pratique thérapeutique, je me suis spécialisée dans la guérison du système nerveux féminin car nos hormones nous prédisposent à certaines réponses au stress, et notre corps cyclique est très sensible aux expériences traumatiques.



Ressources pour t'accompagner....

Je te recommande de combiner l'utilisation du calendrier avec une pratique méditative pour contacter la région de ton Utérus, le centre somatique féminin principal.

Voici la méditation de connexion que j'ai enregistré pour toi :

[J'écoute la méditation](#)

Écoute aussi mon **émission de podcast #20** où je t'explique en détails comment utiliser le Calendrier menstruel et lunaire.

[Écouter l'épisode](#)

Aller plus loin

Le Calendrier menstruel et lunaire est ici dessous. C'est un document pdf haute résolution, tu peux donc l'imprimer en grand format si tu le souhaites.

Suivre et incarner la cyclicité est un des outils thérapeutiques que j'inclus pour accompagner mes clientes de manière plus affinée et complète !

En effet, sortir de l'hypervigilance & guérir les traumatismes de la femme passe notamment par revenir en harmonie avec le rythme infradien du corps, qui est son design naturel.

*Avec tendresse,
Corinne*



**C'est exactement pour ça que j'ai créé
SOMA FÉMININ
> pour faire vivre ma méthode holistique à
toutes les femmes & aux praticiennes qui
veulent l'offrir ensuite à leurs clientes.**

[Pour en savoir plus, cliquer ici](#)

Calendrier lunaire et menstruel



