



ONDALUNE

RITUEL PLEINE LUNE

PLEINE LUNE DU 5 NOVEMBRE 2025

BIENVENUE

Cette lunaison t'invite à te poser, à ressentir et à accueillir tes racines. La lumière de la Lune éclaire ce qui est encore enfoui dans ton être : tes héritages, tes croyances, tes attachements, parfois invisibles mais toujours puissants.

**Dans ce carnet tu trouveras :
Un coloriage canalisé pour ce mois-ci
Une intention de pleine lune
Un rituel de pleine lune
3 questions d'écriture
Une libération à réaliser**

Laisse chaque page t'accompagner dans ce voyage.

**Cette Pleine Lune te rappelle :
« Tu es la continuité de ceux qui t'ont précédé, mais tu es aussi celle qui choisit de se libérer. »**

Romy

RETROUVONS - NOUS

@Ondes.de.lune



CARNET LUNAIRE

MESSAGE DE LA LUNE

La Pleine Lune du 5 novembre 2025 illumine le signe du Taureau, symbole de plénitude, d'abondance, d'ancrage et de valeurs concrètes.

C'est une lune douce mais puissante, qui vient nous rappeler que la vraie sécurité ne se trouve pas dans la possession ou le contrôle, mais dans la confiance en la Vie et en nos propres ressources intérieures.

Cette Pleine Lune agit comme un miroir énergétique : elle met en lumière tout ce que nous portons encore de nos racines, de nos lignées ou de nos peurs anciennes souvent héritées de notre histoire familiale ou transgénérationnelle. Elle nous invite à libérer les schémas du passé qui empêchent la prospérité de circuler : les croyances de manque, les blocages émotionnels, les fidélités inconscientes envers nos ancêtres.

En libérant ces poids, nous permettons à notre lumière de s'ancrer plus profondément dans la matière, de façon stable et durable.



INTENTION DE LA PLEINE LUNE

“Je me libère avec gratitude
de ce qui n’est plus aligné,
pour faire grandir ma lumière
dans la stabilité et la
confiance.”

RETROUVONS - NOUS

@Ondes.de.lune



RITUEL RACINES & LUMIERES



1

PRÉPARER TON ESPACE SACRÉ

Éteins ton téléphone, laisse le monde extérieur se mettre en pause.

Purifie ton espace avec de la sauge, du palo santo ou simplement en ouvrant la fenêtre et en posant ton intention :

“J’invite la lumière de la Pleine Lune à purifier mes racines et à libérer tout ce qui entrave ma croissance.”

Allume ta bougie. Observe la flamme. Respire.



2

CONNEXION À LA TERRE

Assieds-toi, le dos droit, les pieds bien posés au sol.

Ferme les yeux et respire lentement.

Imagine des racines dorées s’étirer depuis la plante de tes pieds, descendant dans la terre jusqu’à toucher son cœur chaud et vivant.

À chaque expiration, laisse descendre tes peurs, tes tensions, tes vieilles mémoires.

À chaque inspiration, sens remonter la stabilité, la sécurité et la force tranquille de la Terre. Reste là quelques minutes, jusqu’à sentir ton corps apaisé, lourd, présent.



3

ÉCRITURE CONSCIENTE

Prends les pages suivantes et réponds aux questions.

Laisse les mots sortir comme un souffle, même si c’est confus ou flou.

L’écriture devient ici un rituel de libération, un acte de vérité.

RITUEL RACINES & LUMIERES



4

4

LIBERATION

Sur une feuille séparée, écris les mots, les émotions, les croyances que tu veux relâcher.

Tiens la feuille entre tes mains, puis place-la au-dessus du bol d'eau ou de sel.

Dis à voix haute :

"Je rends à la Terre ce qui ne m'appartient plus.

Je libère avec gratitude tout ce qui alourdit mes racines.

Je choisis la paix, la stabilité et la lumière."

Tu peux ensuite brûler doucement le papier (en sécurité) ou le laisser se dissoudre dans l'eau.

Sens le soulagement, la légèreté, la place qui se crée en toi.



5

ANCRAGE

Prends ta pierre entre tes mains, ferme les yeux et visualise ta lumière intérieure qui s'étend :

de ton cœur vers ton ventre, ton bassin, tes jambes, tes pieds.

Une lumière chaude, stable, enracinée.

Répète lentement :

"Je suis stable.

Je suis en sécurité.

Je fais confiance à la vie et à mes racines."

Laisse la bougie brûler encore quelques instants, en silence, en gratitude.



RITUEL PLEINE LUNE

Merçi !

Si tu sens que cette Pleine Lune vient réveiller en toi de vieilles émotions, des schémas qui se répètent ou une lourdeur que tu n'expliques pas, ce n'est pas un hasard.

Ces énergies appartiennent souvent à ton histoire... ou à celle de tes ancêtres. Le soin énergétique de décodage des mémoires transgénérationnelles te permet de mettre en lumière ces transmissions invisibles et de t'en libérer pour de bon.

C'est un moment de reconnexion, de paix et de renaissance.
Prends rendez-vous pour ton soin Ondalune (à distance ou en présentiel).

Je t'offre 10% sur ton prochain soin énergétique décodage des mémoires transgénérationnelles. Code : LUNE10 (valable jusqu'au 31/12).

Romy

JE PRENDS RENDEZ-VOUS

Retrouvons-nous !

@Ondes.de.lune





ONDALUNE

RITUEL PLEINE LUNE

PLEINE LUNE DU 5 NOVEMBRE 2025