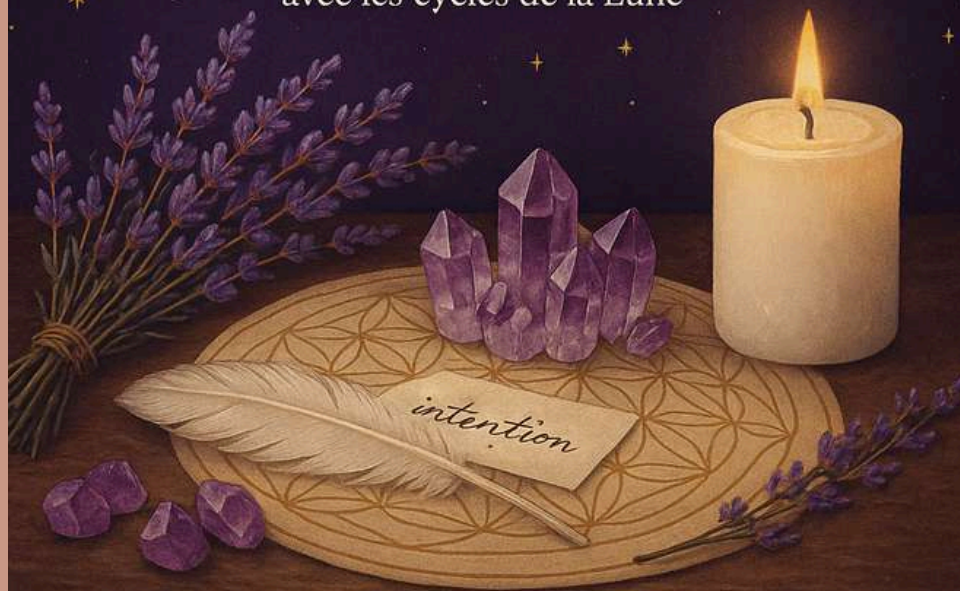




# Petit Manuel des *Rituels Lunaires*

Crée tes propres rituels sacrés en harmonie  
avec les cycles de la Lune



NANCY ALMERAS



# NANCY ALMERAS

Thérapeute Holistique depuis plus de 20 ans, je suis passionnée par tout ce qui touche aux énergies, à l'invisible, la spiritualité et la psychologie humaine.

J'ai créé l'Académie des Artisans de Lumière pour pouvoir former toute personne désireuse d'explorer

sa partie divine et de reprendre son autonomie. Je forme aux oracles, au pendule, aux soins énergétiques, aux canalisations, avec des méthodes simples et surtout avec un process d'éveil sécurisant.

Mes élèves me demandant à chaque lune quel rituel elles pouvaient faire, j'ai eu l'idée de créer cet Ebook pour accompagner celles et ceux qui souhaitent apprendre à faire leur propre rituel, sans aller chercher sur internet ou faire des copier coller des autres.

Chaque rituel est unique et doit raisonner avec tes énergies. Amuses toi, créé, il n'y a pas de bon ou mauvais rituel.

La seule mise en garde que je pourrais te donner c'est :

- évite les étoiles à 5 branches, mal positionnées elle peuvent attirer plus de mal que de bien.
- n'évoque pas des dieux, des entités, extérieures à toi, tu ne sais pas vraiment qui tu invites à ton autel...
- soit sincère dans ta démarche et en plein amour pour toi même.

Bonne lecture...

*Nancy*

[www.nancyalmeras.fr](http://www.nancyalmeras.fr)



# CONTENU

01

INTRODUCTION



02

COMPRENDRE LES PHASES DE LA LUNE



03

CREER TON RITUEL PAS A PAS



04

EXEMPLES DE RITUELS



05

TON CARNET DE RITUELS



06

LES BOUGIES ET LA SYMBOLIQUE DES COULEURS



07

LES PIERRES ET LES PHASES LUNAIRES



08

CHOISIR SES PLANTES POUR LES RITUELS



09

LA METHODE NANCY  
LE RITUEL MANDALA DE CRISTAUX



10

CONCLUSION



# INTRODUCTION



Depuis toujours, la Lune accompagne l'humanité.

Ses cycles rythment les marées, influencent nos émotions et révèlent les mouvements subtils de notre âme.

Si tu as déjà ressenti que certaines périodes étaient propices à démarrer de nouveaux projets, tandis que d'autres te poussaient à ralentir ou à faire le tri, ce n'est pas un hasard. La Lune t'invite à **suivre son rythme** pour te réaligner à ton propre cycle intérieur.

Créer tes propres rituels lunaires est un moyen puissant de :

- poser des intentions claires,
- célébrer tes réussites,
- libérer ce qui t'alourdit,
- harmoniser ton énergie avec le cosmos.

Lois des pratiques toutes faites trouvées au hasard sur internet, ce petit manuel va t'aider à imaginer **tes propres rituels**, simples, authentiques et profondément alignés à ton intuition.

Tu vas découvrir comment transformer chaque phase lunaire en un moment sacré, rien qu'à toi.

Prépare-toi à entrer dans **une danse magique avec la Lune...** et à réveiller ta lumière intérieure. ✨



# CREER SON RITUEL PAS A PAS

Un rituel n'a pas besoin d'être compliqué pour être puissant.

Ce qui compte, c'est l'intention que tu poses et l'énergie que tu y mets. Voici une méthode simple pour créer tes propres rituels :

## Étape 1 : Choisis ton intention

Demande-toi : "Qu'est-ce que je veux appeler, transformer ou libérer en ce moment ?"

Ton intention peut concerner un domaine de ta vie (amour, abondance, santé, créativité, guérison...).

👉 Exemple : attirer plus de confiance en toi, couper avec une peur, ouvrir ton cœur.



## Étape 2 : Prépare ton espace

Ton rituel commence par une ambiance.

- Purifie l'espace avec de la sauge, du palo santo ou une bougie.
- Choisis quelques éléments symboliques : pierres, oracles, carnet, musique douce.
- Installe-toi confortablement, dans un endroit où tu ne seras pas dérangé.e.

## Étape 3 : Le déroulé du rituel

Ton rituel peut se composer de trois moments essentiels :

1. Ancre : les pieds bien au sol, prononce à haute voix "je demande à mes guides et à mon moi supérieur mon ancrage ici et maintenant."
2. Action symbolique : écris ton intention, dessine un symbole, médite, danse ou brûle un papier (selon la phase de la lune).
3. Clôture : remercie la Lune, ton âme et l'Univers. Éteins ta bougie.



# CREER SON RITUEL PAS A PAS

## Étape 4 : Observe et note

Note dans ton carnet lunaire :

- ce que tu as fait,
- tes ressentis,
- les signes ou synchronicités que tu observes les jours suivants.

👉 En suivant ces étapes, tu vas pouvoir créer des rituels uniques, alignés à ton énergie et au cycle lunaire. Avec le temps, tu développeras ta propre pratique intuitive.



# EXEMPLES DE RITUELS



## ● Rituel de Nouvelle Lune - Poser une intention

But : semer les graines d'un nouveau départ.

1. Allume une bougie blanche et installe-toi dans le calme.
2. Écris sur une feuille une intention claire (ex. : "Je développe ma confiance en moi").
3. Lis-la à voix haute en visualisant la Lune noire comme un terrain fertile qui accueille ta graine.
4. Plie le papier et place-le sous une pierre (ex. cristal de roche, labradorite).
5. Garde-le jusqu'à la Pleine Lune.

## ● Rituel de Lune Croissante - Activer l'énergie

But : soutenir la croissance et le mouvement.

1. Prends ton intention écrite à la Nouvelle Lune.
2. Visualise-la entourée d'une lumière dorée qui grandit.
3. Danse, marche ou fais un geste corporel symbolisant l'expansion.
4. Termine par un "merci" à la Lune et à toi-même.

## ● Rituel de Pleine Lune - Libérer et célébrer

But : récolter et se délester.

1. Sors si possible à la lumière de la Lune.
2. Écris sur un papier ce dont tu veux te libérer (peurs, doutes, émotions lourdes).
3. Brûle le papier en conscience (dans un récipient sécurisé), en visualisant la libération.
4. Exprime ta gratitude pour ce que tu as déjà accompli.
5. Tu peux aussi méditer avec une pierre (améthyste, sélénite).

## ● Rituel de Lune Décroissante - Nettoyage et gratitude

But : purifier, clôturer et se préparer au cycle suivant.

1. Allume une bougie noire ou violette.
2. Écris une liste de ce que tu veux laisser partir.
3. Déchire la feuille et jette-la à la terre (ou enterre-la).
4. Note dans ton carnet : "Je remercie ce cycle pour ses enseignements. Je suis prête à accueillir le nouveau."

# MON CYCLE LUNAIRE



✨ Optimiser tes rituels lunaires avec un cycle d'intentions

Pour amplifier la puissance de tes rituels, je t'invite à poser une intention principale pour chaque cycle lunaire. Le schéma ci-après t'aidera à structurer ton cheminement.

## ● Étape 1 - Nouvelle Lune

Choisis ton intention centrale : ce que tu veux créer, transformer ou attirer dans ta vie.

👉 Exemple : "Je souhaite attirer des relations saines et équilibrées."

## ● Étape 2 - Lune Croissante

Note les actions concrètes qui nourriront ton intention. C'est le temps d'agir, même avec de petits pas.

👉 Exemple : "Je m'inscris à des activités nouvelles, je développe mon réseau, je pratique des exercices pour renforcer ma confiance."

## ● Étape 3 - Pleine Lune

Observe ce que tu récoltes et ce qui te freine encore. C'est le moment de célébrer tes progrès et de libérer tes blocages.

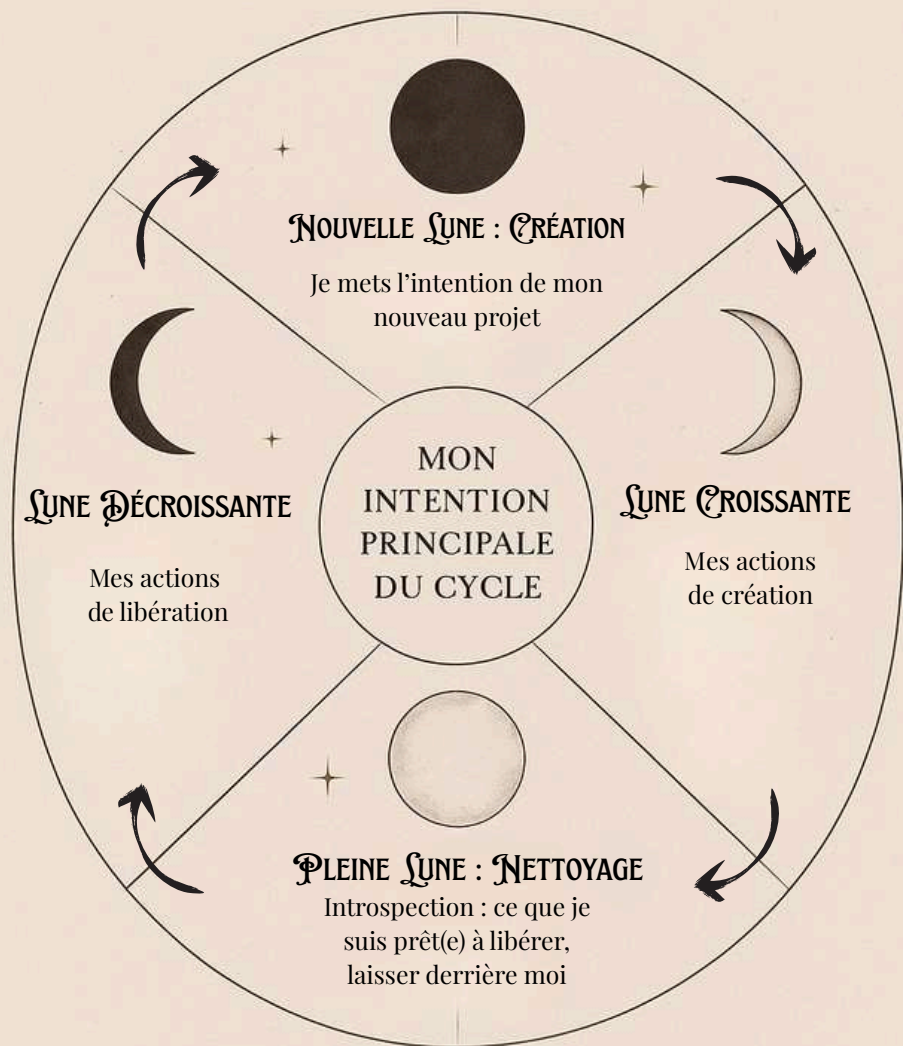
👉 Exemple : "Je remercie pour les nouvelles rencontres, je libère la peur de l'abandon et du rejet."

## ● Étape 4 - Lune Décroissante

Purifie, clôture, prépare le terrain pour le prochain cycle. Décide de ce que tu laisses partir et de ce que tu consolides.

👉 Exemple : "Je coupe avec les relations toxiques à répétition, je prends du temps pour moi, je choisis de poser mes limites avec clarté."

# JOURNAL D'INTENTION DU CYCLE LUNAIRE



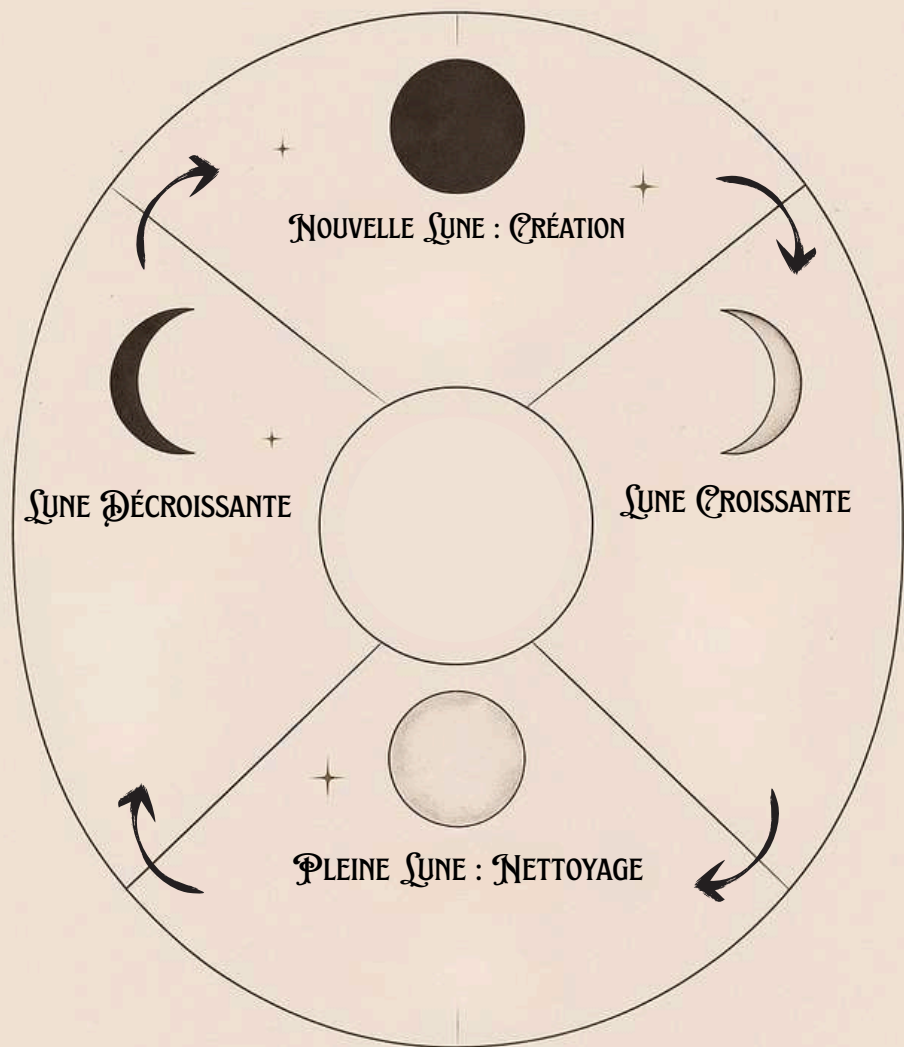
---

---

---

---

# JOURNAL D'INTENTION DU CYCLE LUNAIRE



---

---

---

---

# EXEMPLES D'INTENTIONS



## ● Intentions pour la Nouvelle Lune

C'est le moment de planter des graines, poser des vœux, initier de nouveaux cycles.

- Je m'ouvre à de nouvelles opportunités alignées à mon âme.
- Je choisis de nourrir ma confiance et mon estime de moi.
- J'accueille l'abondance dans toutes les sphères de ma vie.
- Je décide de prendre soin de mon corps et de mon énergie.
- Je me permets d'exprimer ma créativité librement.
- J'ose incarner pleinement ma mission de vie.
- Je choisis de m'entourer de relations saines et nourrissantes.
- Je m'engage à écouter et suivre mon intuition chaque jour.



## ● Intentions pour la Pleine Lune

C'est le moment de récolter, célébrer et libérer ce qui n'a plus sa place.

- Je libère les peurs et croyances qui freinent mon évolution.
- Je lâche prise sur le besoin de tout contrôler.
- Je pardonne et je me pardonne pour avancer plus légère.
- Je remercie pour tout ce que j'ai déjà accompli et reçu.
- J'honore mes émotions et je les laisse circuler librement.
- Je me détache des relations, situations ou pensées toxiques.
- Je célèbre mes réussites et mes pas, petits ou grands.
- Je rends grâce à la Lune pour sa guidance et sa lumière.

Ces rituels sont volontairement simples.

Tu peux les adapter selon ton intuition : ajouter des pierres, des cartes d'oracle, une méditation guidée ou un mantra.

L'important, c'est qu'ils résonnent avec toi.

# CHOISIR SA BOUGIE



Choisir la couleur de ta bougie n'est pas anodin : chaque teinte porte une fréquence énergétique particulière qui amplifie ton rituel. Tu peux suivre cette symbolique, ou simplement écouter ton intuition.

● Blanc : Purification – Clarté – Connexion spirituelle.

À utiliser pour tous les rituels, c'est la couleur universelle. Elle remplace toutes les autres si tu n'as qu'une seule bougie.

● Jaune : Confiance – Joie – Créativité – Énergie solaire.

Idéal pour stimuler la communication, les études ou les projets artistiques.

● Orange : Vitalité – Enthousiasme – Succès.

À choisir pour booster ton énergie et à tirer de nouvelles opportunités.



● Rouge : Amour passionnel – Courage – Ancrage – Force de vie.

Utilisée pour les rituels liés au désir, à la sexualité, à la détermination.

● Rose : Amour doux – Compassion – Guérison affective.

Parfait pour travailler l'amour de soi, la tendresse, les relations harmonieuses.

● Vert : Croissance – Abondance – Guérison – Chance.

Favorise les projets matériels, la prospérité et l'équilibre émotionnel.

● Bleu : Paix – Communication – Protection – Confiance.

Recommandé pour calmer le mental, développer l'intuition et renforcer l'expression de soi.







# LES SIGNES ASTROLOGIQUES



Chaque Nouvelle Lune ou Pleine Lune se produit dans un signe du zodiaque, et cela colore son énergie. Comprendre cette influence te permet d'affiner encore plus tes rituels.

## Signes de Feu (Bélier – Lion – Sagittaire)

Énergie, action, créativité, expansion.

- Bélier : impulsion, nouveaux départs, affirmation de soi.
- Lion : confiance, rayonnement, expression de l'authenticité.
- Sagittaire : ouverture d'esprit, voyages, quête de sens.

☾ Rituels liés au courage, à la passion et aux projets qui demandent de l'élan.

## Signes de Terre (Taureau – Vierge – Capricorne)

Stabilité, matérialisation, sécurité, concret.

- Taureau : abondance, plaisir des sens, sécurité matérielle.
- Vierge : organisation, purification, clarté, santé.
- Capricorne : persévérance, carrière, structure, responsabilité.

☾ Rituels pour ancrer, bâtir, manifester dans la matière.

## Signes d'Air (Gémeaux – Balance – Verseau)

Communication, relations, idées, intelligence.

- Gémeaux : curiosité, échanges, créativité mentale.
- Balance : harmonie, amour, équilibre, justice.
- Verseau : innovation, indépendance, collectif, liberté.

☾ Rituels pour développer la communication, les relations et les projets collectifs.

## Signes d'Eau (Cancer – Scorpion – Poissons)

Émotions, intuition, guérison, spiritualité.

- Cancer : foyer, famille, sécurité affective, maternité.
- Scorpion : transformation, libération, intensité, sexualité.
- Poissons : spiritualité, rêves, connexion à l'invisible.

☾ Rituels pour travailler sur les émotions, la guérison intérieure et la connexion spirituelle.

✨ Ainsi, une Nouvelle Lune en Vierge est idéale pour organiser et purifier, tandis qu'une Pleine Lune en Scorpion sera puissante pour libérer et transformer en profondeur.

# CALENDRIER LUNAIRE

## Octobre 2025

- Nouvelle Lune - 20 octobre - Balance
- Pleine Lune - 6 octobre - Bélier

## Novembre 2025

- Nouvelle Lune - 19 novembre - Scorpion
- Pleine Lune - 5 novembre - Taureau

## Décembre 2025

- Nouvelle Lune - 19 décembre - Sagittaire
- Pleine Lune - 4 décembre - Gémeaux

## Janvier 2026

- Nouvelle Lune - 17 janvier - Capricorne
- Pleine Lune - 3 janvier - Cancer
- Pleine Lune - 31 janvier - Lion (Lune bleue)

## Février 2026

- Nouvelle Lune - 16 février - Verseau
- Pleine Lune - 28 février - Vierge

## Mars 2026

- Nouvelle Lune - 20 mars - Poissons
- Pleine Lune - 29 mars - Balance

## Avril 2026

- Nouvelle Lune - 17 avril - Bélier
- Pleine Lune - 28 avril - Scorpion

## Mai 2026

- Nouvelle Lune - 17 mai - Taureau
- Pleine Lune - 27 mai - Sagittaire

## Juin 2026

- Nouvelle Lune - 15 juin - Gémeaux
- Pleine Lune - 25 juin - Capricorne

## Juillet 2026

- Nouvelle Lune - 15 juillet - Cancer
- Pleine Lune - 24 juillet - Verseau

## Août 2026

- Nouvelle Lune - 13 août - Lion
- Pleine Lune - 22 août - Poissons

## Septembre 2026

- Nouvelle Lune - 12 septembre - Vierge
- Pleine Lune - 21 septembre - Bélier



# CALENDRIER LUNAIRE

Date	Phase & Signe	Influences possibles
21 sept. 2025	Nouvelle Lune en Vierge	Orientation vers le détail, le service, l'ordre. Mercure renforcé : clarté mentale, tri intérieur.
7 sept. 2025	Pleine Lune en Poissons	Sensibilité accrue, intuition forte. Neptune, Jupiter en jeu : rêves, lâcher-prise, spiritualité.
21 oct. 2025	Nouvelle Lune en Balance	Équilibre, relations, justice. Influence de Vénus : harmonisation, beauté, diplomatie.
6 / 7 oct. 2025	Pleine Lune en Bélier	Impulsion, affirmation de soi. Mars actif : courage, action directe.
20 nov. 2025	Nouvelle Lune en Scorpion	Transformation, profondeur, intimité. Pluton, Mars : travail intérieur, libération des ombres.
5 nov. 2025	Pleine Lune en Taureau	Ancrage, sécurité matérielle, plaisir des sens. Vénus favorable : beauté, confort, abondance.
19 déc. 2025	Nouvelle Lune en Sagittaire	Expansion, quête de sens, vision plus grande. Jupiter rayonne : optimisme, voyages mentaux.
4 déc. 2025	Pleine Lune en Gémeaux	Communication, échanges, curiosité. Mercure mis en lumière : dialogues, idées nouvelles.
17 jan. 2026	Nouvelle Lune en Capricorne	Structure, discipline, long terme. Saturne fort : rigueur, planification mûre.
3 jan. 2026	Pleine Lune en Cancer	Emotions, foyer, protection. Lune amplifiée : besoin de sécurité affective.
31 jan. 2026	Pleine Lune "Lune Bleue" en Lion	Créativité intense, rayonnement personnel. Le Soleil + Mars : éclat, affirmation.
16 fév. 2026	Nouvelle Lune en Verseau	Innovation, collectif, liberté. Uranus actif : rupture avec le conventionnel.
28 fév. 2026	Pleine Lune en Vierge	Purification, tri, remise à plat. Mercure organise, remet de l'ordre.
20-mars-26	Nouvelle Lune en Poissons	Sensibilité, intuition, lâcher-prise. Neptune "guide intérieur".
29-mars-26	Pleine Lune en Balance	Harmonisation des relations. Vénus encourage compromis, beauté, équilibre.
17-avr-26	Nouvelle Lune en Bélier	Départ, courage, affirmation. Mars incite à se lancer.
28-avr-26	Pleine Lune en Scorpion	Profondeur, transformation, révélation. Pluton/Mars sollicités.
17-mai-26	Nouvelle Lune en Taureau	Stabilité, sensualité, valeurs personnelles. Vénus renforce l'ancrage.
27-mai-26	Pleine Lune en Sagittaire	Vision, foi, élargissement. Jupiter rayonne : optimisme, ouverture.
15-juin-26	Nouvelle Lune en Gémeaux	Communication, curiosité, adaptabilité. Mercure en action : échanges, écriture.
25-juin-26	Pleine Lune en Capricorne	Accomplissement, responsabilité, structure. Saturne fort : concrétisation.
15-juil-26	Nouvelle Lune en Cancer	Intuition, soin, ancrage familial. Lune/matière émotionnelle au premier plan.
24-juil-26	Pleine Lune en Verseau	Originalité, libération, collectif. Uranus accentue l'innovation.
13-août-26	Nouvelle Lune en Lion	Créativité, expression, rayonnement personnel. Le Soleil source d'énergie.
22-août-26	Pleine Lune en Poissons	Intuition, spiritualité, réceptivité. Neptune amplifie les rêves.
12 sept. 2026	Nouvelle Lune en Vierge	Service, purification, alignement concret. Mercure ordonne et structure.
21 sept. 2026	Pleine Lune en Bélier	Élan, affirmation, indépendance. Mars dynamise les actions audacieuses.

# RITUEL SPECIAL NANCY

La Méthode Nancy – Rituel Sacré avec le Mandala de Cristaux

Ce rituel est une création personnelle que tu peux utiliser lors d'une Nouvelle Lune ou de tout moment où tu souhaites manifester une intention profonde. Il associe la puissance des cristaux, des plantes, des éléments et de la guidance spirituelle.

## 🌙 Préparation

- Un tapis fleur de vie (support énergétique puissant).
- Plusieurs cristaux de roche pour former un mandala.
- Lavande séchée (plante de purification et de sérénité).
- Une feuille de papier et un stylo.
- Une plume d'oiseau véritable (connexion au règne animal et aux esprits alliés).
- Une bougie blanche (pureté, lumière universelle).



## 🌙 Déroulé du rituel

1. Crée le mandala : dispose les cristaux de roche en cercle ou en forme géométrique sur ton tapis fleur de vie.
2. Place ton intention : écris clairement ton intention sur une feuille. Place-la sous la pierre centrale du mandala.
3. Active l'énergie : fais brûler un peu de lavande pour purifier l'espace. Mets quelques graines de lavande sur ta feuille d'intention.
4. Appelle les guides : demande à tes guides et à l'énergie de la Lune de manifester ton intention. Pose une plume sur le mandala pour inviter les esprits animaux à se joindre au rituel.
5. Allume la lumière : place une bougie blanche juste à côté du mandala et laisse-la brûler jusqu'au bout, en maintenant une énergie de présence et de gratitude.
6. Clôture : une fois la bougie consumée, jette la feuille d'intention (par exemple en la brûlant ou en l'enterrant) et remercie la Lune pour son soutien.



Ce rituel te permet de :

- Créer un espace sacré amplifié par la fleur de vie et le cristal de roche.
- Ancrer ton intention de manière claire et vibrante.
- T'ouvrir aux alliances invisibles (guides, lune, esprits animaux).
- Célébrer la puissance de la lumière, de la nature et de ton intuition.

[www.nancyalmeras.fr](http://www.nancyalmeras.fr)

# RITUEL SPECIAL NANCY

✦ Créer son mandala énergétique :

Le mandala est un cercle sacré qui canalise l'énergie et amplifie ton intention. Il peut être constitué de cristaux, mais aussi d'éléments naturels si tu n'as pas de pierres sous la main. L'important est l'intention que tu y poses.

☀ La base : 5 éléments

Pour former un mandala simple et puissant, il te faut au moins 5 cristaux ou objets :

- 4 cristaux placés aux 4 points cardinaux (Nord, Sud, Est, Ouest), en lien avec les 4 éléments :
  - Terre (Nord) : ancrage, stabilité
  - Feu (Sud) : énergie, transformation
  - Air (Est) : inspiration, clarté
  - Eau (Ouest) : émotions, intuition
- 1 cristal central (ou objet sacré) pour canaliser l'énergie et porter ton intention.

Si tu n'as pas de cristaux...

Tu peux utiliser des éléments naturels, ramassés avec respect et gratitude :

- Terre : un bout de bois, une pierre, une poignée de sable
- Feu : une bougie, une feuille rouge/orangée, une fleur vive
- Air : une plume, une graine légère, une coquille vide
- Eau : un coquillage, un galet de rivière, un bol d'eau

Au centre, tu peux placer :

- ✦ une pierre (quartz, améthyste, labradorite...)
- ✦ un objet sacré (pendentif, talisman, oracle)
- ✦ une feuille avec ton intention écrite



Comment l'activer ?

- Place les 4 éléments ou cristaux aux points cardinaux.
- Mets ton intention sur une feuille sous le cristal central.
- Ferme les yeux, prends quelques respirations, et visualise l'énergie qui circule entre les 4 points et converge vers le centre.
- Termine en remerciant la Terre, les éléments et la Lune.

☞ Le mandala devient ainsi un réceptacle énergétique qui amplifie ton intention et la relie à l'univers. Plus tu le charges de présence et de gratitude, plus il vibre puissamment.



# MODELE



Phase lunaire :

NOUVELLE LUNE

PLEINE LUNE

Date : .....

Mon intention :

[Empty space for writing intention]

Matériel utilisé :

- ◆ Bougies : .....
- ◆ Pierres/cristaux : .....
- ◆ Autres éléments (oracles, encens, musique...) : .....

Déroulé de mon rituel :

[Empty space for writing the ritual process]

Mes ressentis pendant :

[Empty space for writing feelings during the ritual]

Signes ou synchronicités observés après :

[Empty space for writing signs or synchronicities observed after the ritual]

Gratitude & Clôture :

Aujourd'hui, je remercie .....

# CONCLUSION



Félicitations ✨

Tu as désormais entre tes mains un guide pour créer tes propres rituels lunaires, adaptés à ton énergie et à ton chemin.

Rappelle-toi : la magie ne réside pas dans des gestes compliqués ou des objets coûteux. Elle est dans ton intention, ta présence et ta connexion avec la Lune. Plus tu pratiqueras, plus tes rituels deviendront naturels et puissants.

Chaque cycle est une nouvelle opportunité de :

- Semer des graines d'intentions,
- Nourrir tes projets,
- Récolter et libérer,
- Nettoyer et te préparer au renouveau.

Mais ceci n'est qu'un premier pas...

☾ Si tu ressens l'appel d'aller plus loin, de découvrir tes dons, de développer ton autonomie énergétique et de marcher pleinement sur ton chemin d'Artisan·e de Lumière, alors je t'invite à rejoindre l'Académie des Artisans de Lumière.



Tu y trouveras :

- ✨ Un enseignement complet pour activer et incarner tes dons.
- ✨ Des pratiques énergétiques puissantes et accessibles.
- ✨ Un accompagnement bienveillant, collectif et individuel.
- ✨ Une communauté vibrante d'âmes lumineuses qui, comme toi, ont choisi de s'épanouir.

☾ Ta magie intérieure est prête à s'éveiller.  
Es-tu prêt·e à l'incarner pleinement ?