

L'Éveil de la Déesse



Comprendre et Vivre
la magie de son cycle féminin



CHARLEY
BREUILLE

A toi qui tiens ce livre entre les mains...

Ce livre n'est pas là pour t'enseigner.
Il est là pour te rappeler.
Ce que ton corps sait déjà.
Ce que ton cœur murmure parfois.
Ce que ton utérus ressent sans toujours savoir le dire.

Ici, il n'y a rien à prouver.
Il y a juste à ressentir,
à écouter,
à se déposer.

Tu n'as pas besoin d'être parfaite.
Tu n'as pas besoin de tout comprendre.

*Tu es déjà en chemin.
Et c'est suffisant.*

*Bienvenue dans ton rythme sacré.
Bienvenue chez toi.*



Sommaire

<u>INTRODUCTION</u>	p. 3
<u>CHAPITRE 1 : COMPRENDRE NOTRE NATURE CYCLIQUE</u>	p. 9
<u>Les 4 visages de la Femme-Lune</u>	p. 13
<u>CHAPITRE 2 : L'HIVER INTÉRIEUR (La Femme Sage)</u>	p.19
 <u>Mon Hiver Intérieur : Page d'intégration</u>	p. 25
<u>CHAPITRE 3 : LE PRINTEMPS INTÉRIEUR (La Jeune Fille)</u>	p. 29
 <u>Mon Printemps Intérieur : Page d'intégration</u>	p. 35
<u>CHAPITRE 4 : L'ÉTÉ INTÉRIEUR (La Mère)</u>	p. 38
 <u>Mon Été Intérieur : Page d'intégration</u>	p. 44
<u>CHAPITRE 5 : L'AUTOMNE INTÉRIEUR (L'Enchanteresse)</u>	p. 47
 <u>Mon Automne Intérieur : Page d'intégration</u>	p. 54
<u>CHAPITRE 6 : DANSER AVEC SES CYCLES</u>	p. 56
<u>CHAPITRE 7 : AIMER CYCLIQUEMENT</u>	p. 58
<u>CHAPITRE 8 : LES RITUELS DE LA ROUE</u>	p. 60
<u>Les 4 voyages sonores guidés</u>	
<u>Solstice d'hiver</u>	p. 63
<u>Equinoxe de printemps</u>	p. 64
<u>Solstice d'été</u>	p. 65
<u>Equinoxe d'automne</u>	p. 66
<u>CHAPITRE 9 : CERCLES DE FEMMES & WAKAN</u>	p. 68
<u>CHAPITRE 10 : LES BLESSURES DU FEMININ</u>	p. 73
<u>POUR ALLER PLUS LOIN</u>	
<u>Qui suis-je ? Mon chemin</u>	p. 75
<u>Contact & Réseaux</u>	p. 77
<u>ANNEXES & OUTILS</u>	
 <u>Ta Boussole Intérieure</u>	p. 79
 <u>Ma Lune et Moi : Journal de cycle</u>	p. 80
<u>Mentions Légales</u>	p. 83

Pourquoi ce livre ?

Depuis plusieurs années, j'accompagne les femmes sur leur chemin de reconnexion, de guérison et de transformation.
Au fil des rencontres, des cercles, des confidences, une évidence s'est imposée : nous avons besoin de revenir à notre rythme.
Ce livre est né de cette nécessité. Celle de transmettre, d'éveiller, de tendre la main à toutes celles qui ressentent en elles l'appel du féminin profond, mais qui ne savent pas toujours par où commencer.

*C'est une offrande. Une boussole. Un retour à l'essentiel.
Ce que tu tiens entre les mains n'est pas un manuel.
C'est un voyage.*

Un chemin pour apprivoiser ton corps, ta cyclicité, tes émotions, tes mystères.
Un chemin pour honorer ta sagesse intuitive, pour libérer ta voix, pour incarner pleinement la femme que tu es.

A qui s'adresse ce livre ?

Ce livre est pour toi si :

- Tu ressens que quelque chose en toi aspire à plus de douceur, de justesse, de respect
- Tu te sens parfois "à contre-courant", coupée de toi-même, de ton énergie
- Tu veux mieux comprendre ton cycle menstruel et en faire une force
- Tu veux renouer avec ton intuition, ton corps, tes émotions
- Tu veux t'ouvrir à la spiritualité du féminin sans dogme, avec liberté



*Ce livre n'est pas là pour t'imposer un modèle.
Il est là pour te ramener à toi, dans ta vérité unique.
Celle qui vibre dans ton utérus, ton cœur, ta lignée.*

Bienvenue dans ce voyage introspectif et transformateur.

Dans notre société moderne, il est facile de perdre contact avec nos rythmes biologiques et notre intuition innée.

Coupées de nos cycles naturels, nous avançons souvent à contre-courant, cherchant un équilibre qui semble insaisissable.

Pourtant...

En nous reconnectant à notre nature cyclique, nous pouvons retrouver une harmonie profonde et une force insoupçonnée.

Depuis la nuit des temps, les menstruations rythment la vie des femmes. Ce mot, issu du latin menses (« mois »), dérivé du mot moon (« lune » en anglais), témoigne du lien intime entre le cycle féminin et celui de l'astre nocturne.

Jadis, ce savoir était honoré.

Dans les sociétés anciennes, les femmes et la lune étaient reconnues comme les gardiennes du sacré, détentrices du mystère de la vie.

Leurs cycles, naturellement alignés sur celui de la lune, faisaient d'elles des êtres profondément reliés aux rythmes de la nature.

Mais au fil du temps, cette conscience s'est estompée.

Avec l'émergence des sociétés patriarcales, la transmission de ce savoir s'est interrompue, reléguant le féminin sacré dans l'ombre.

Pourtant, il n'a jamais disparu.

Il sommeille en chaque femme, attendant d'être redécouvert, honoré, célébré.

Ce livre a pour objectif de te guider vers une compréhension profonde de ta nature cyclique, et de t'offrir des clés simples et puissantes pour honorer ta féminité au quotidien.



A la rencontre de soi, à travers ses cycles

Accepter et apprécier notre aspect féminin dans sa dimension sacrée, c'est aussi rétablir l'équilibre entre le principe féminin et le principe masculin.

Deux forces complémentaires, égales et essentielles, indispensables à l'harmonie du monde et du vivant.

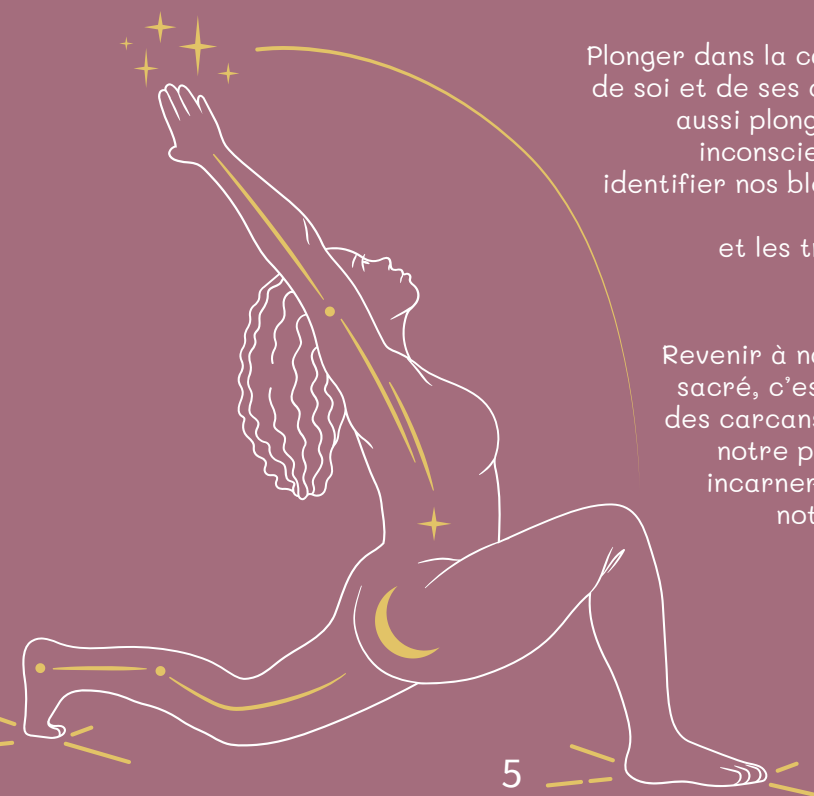
On retrouve cette sagesse dans le symbole du yin et du yang : deux polarités qui se répondent, s'entrelacent et coexistent pour former un tout.

Aujourd'hui plus que jamais, nous sommes appelées à retrouver cet équilibre.

À honorer le féminin en nous.

Car si les choses progressent, de nombreuses femmes portent encore en elles une forme de fragilité et un manque de confiance hérité de siècles d'histoire.

Nous portons, individuellement et collectivement, les traces d'un passé où le masculin a été systématiquement valorisé.



Plonger dans la connaissance de soi et de ses cycles, c'est aussi plonger dans cet inconscient collectif, identifier nos blessures, nos héritages, et les transcender.

Revenir à notre féminin sacré, c'est se libérer des carcans, retrouver notre puissance, et incarner pleinement notre essence.

Les temps changent.
Et avec eux, la place de la femme évolue.
Mais au-delà des époques, des frontières et des classes sociales, la femme demeure.

Elle est fille, sœur, amante, mère, compagne, amie.
Elle est amour, compassion, sensualité, force, guérison.
Elle est sauvage et sage, intuitive et créative.
Elle est fille du vent et de la lune.
Et surtout, elle est unie à ses semblables, prêtes à élever le monde ensemble.

Ce voyage est une invitation à embrasser ta pleine humanité, à accepter tes moments de vulnérabilité et à célébrer tes périodes de puissance.

En te reconnectant à ta nature cyclique,
tu découvriras une source inépuisable de force, de liberté et de sagesse.

*Que ce livre soit ton guide,
vers l'harmonie, l'équilibre et la joie... dans chaque moment de ta vie.*



Ce que tu vas découvrir dans ces pages

Ce livre est une invitation à découvrir le cycle menstruel comme un chemin de conscience.

À travers ces pages, tu seras guidée pour :



Comprendre les différentes phases du cycle féminin

Non comme un simple enchaînement hormonal, mais comme des archétypes vivants qui t'habitent et t'appellent à différents moments du mois.



Explorer le lien entre ton cycle et celui de la lune

Retrouver le rythme naturel, t'ouvrir aux saisons intérieures et te relier à la sagesse ancestrale des femmes.



Observer ce qui se vit en toi dans chaque phase

Pensées, émotions, besoins, énergie... pour ne plus les subir, mais apprendre à danser avec eux.



Rencontrer les 4 grands archétypes féminins

La Femme Sage, la Jeune Fille, la Mère, l'Enchanteresse... comme des parties de toi, des alliées précieuses dans ton quotidien.



Te reconnecter à ton corps, ton intuition, ton énergie

Avec des pratiques simples, des rituels doux, des questions profondes, et des espaces d'écoute intérieure.

Respire. Tu es déjà en chemin.



CHARLEY
BREUILLE

Chapitre 1

Comprendre notre nature cyclique

Depuis toujours, le cycle de la femme est associé à celui de la lune. En effet, la lune met environ 29,5 jours pour accomplir un cycle complet, tout comme le cycle menstruel moyen.

Ce lien naturel a été célébré dans de nombreuses traditions ancestrales, où les femmes se réunissaient lors des nouvelles lunes ou pleines lunes pour honorer leurs saignements, se retirer entre elles, poser des intentions ou simplement se reposer.

Mais il est important de rappeler ceci :

Toutes les femmes ne saignent pas à la nouvelle lune. Et c'est parfaitement normal.

Aujourd'hui, à cause de nos rythmes de vie, de la lumière artificielle, du stress, des contraceptifs ou simplement de notre unicité, nous ne sommes pas toutes alignées sur la lune.

Certaines saignent à la pleine lune, d'autres en lune décroissante, certaines même de manière irrégulière ou avec des cycles plus longs ou plus courts.

Cela ne signifie pas que quelque chose ne va pas. Chaque femme vit son propre rythme. Ce qui compte, c'est d'apprendre à l'écouter.





Le parallèle avec la lune reste précieux pour comprendre les énergies symboliques de chaque phase :

Phase du cycle	Phase lunaire	Energie
Menstruation	 Nouvelle lune	intériorité, repos, sagesse
Préovulation	 Premier quartier	élan, clarté, émergence
Ovulation	 Pleine lune	Rayonnement, fécondité
Prémenstruation	 Dernier quartier	introspection, transformation

Même si tes règles ne tombent pas à ces moments précis, tu peux utiliser la lune comme une boussole énergétique, pour t'aider à te connecter à ton propre rythme intérieur.

C'est un fil conducteur symbolique, pas une règle fixe.

Le plus important, c'est d'observer ton ressenti corporel, émotionnel et spirituel.

De noter, de ressentir, de te connecter à toi, chaque jour.

C'est là que commence la magie.

Tu n'es pas linéaire.

Tu es cyclique. Vivante. Changeante. Profonde.

Et c'est une force.



Introduction aux Archétypes Féminins

Depuis toujours, les femmes portent en elles une sagesse cyclique, reflet des rythmes de la nature. Comme la lune traverse ses phases et les saisons s'enchaînent, notre énergie se déploie en un mouvement perpétuel, traversant des états contrastés, tous aussi précieux les uns que les autres.

Il existe de nombreux archétypes qui incarnent ces différentes facettes du féminin. Tantôt nous nous sentons plus proches de l'un, tantôt d'un autre. Mais en réalité, ils coexistent tous en nous, tel un cercle intérieur où chaque voix a son importance. Les reconnaître, c'est renouer avec notre essence profonde et honorer notre nature cyclique.





Un Voyage à travers les Cycles

Imagine maintenant...

Quatre femmes se tiennent devant toi.

La première est l'élan du renouveau. Son regard est vif, son esprit affûté. Elle porte en elle l'énergie du printemps, celle des commencements et des projets qui naissent.

La deuxième incarne la plénitude. Elle rayonne d'une douceur solaire, enveloppante et fertile. Son énergie rappelle l'été, saison de l'épanouissement et de l'abondance.

La troisième est la voix de l'intuition. Elle sent les vents tourner, sait reconnaître ce qui doit être transformé. Tel l'automne, elle est la saison des bilans et du dépouillement nécessaire.

La quatrième est le mystère. En elle réside la profondeur et la vérité. Comme l'hiver invite au repos et à l'introspection, elle nous rappelle l'importance du silence et du retour à soi.



Imagine maintenant que ces femmes ne sont qu'une seule et même personne.

Imagine qu'elles te ressemblent toutes.

Car en réalité, elles sont toi. Elles sont les visages que tu revêtes au fil des quatre phases de ton cycle menstruel.

Chaque mois, tu traverses ces saisons intérieures. Chacune détient sa force, son enseignement. Les écouter, c'est se réconcilier avec son propre rythme, c'est retrouver la danse sacrée du féminin.



Les quatre visages de la Femme-Lune



Depuis toujours, la femme et la Lune partagent un langage secret.

Elles se répondent, s'observent, se reflètent.
Lorsque la Lune croît, décroît ou s'éteint, nos corps, nos émotions et nos intuitions murmurent en écho.

Certaines femmes saignent à la nouvelle Lune, d'autres à la pleine Lune, d'autres encore lors de sa croissance ou de sa décroissance.

Et chacune de ces correspondances porte une signification profonde, une sagesse qui parle de là où nous en sommes sur notre chemin.

Il n'existe pas de « meilleure » Lune.

Seulement la tienne, celle qui te traverse aujourd'hui.

Elle est le miroir de ton énergie du moment, de ta phase de vie, de ton rythme intérieur.

La Femme de Lune Blanche

Tu saignes à la nouvelle Lune, tu ovules à la pleine Lune.

Tu es la Mère, la Nourricière

C'est le cycle de la création, de la fécondité, de l'amour offert.

Tu es dans une phase d'ouverture, tournée vers le monde, prête à faire germer la vie sous toutes ses formes : un projet, un soin, une présence.

Ton énergie est fertile, stable, lumineuse.

Tu portes la graine du renouveau et l'incarnes dans la matière.



Tu es la gardienne du vivant, celle qui donne sans se perdre, qui nourrit sans s'oublier.

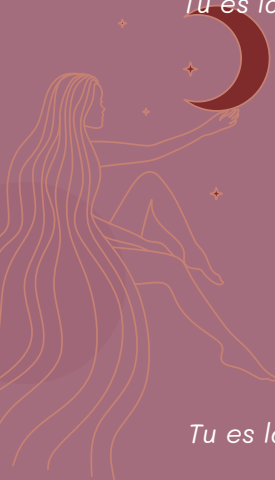
Ton ventre est temple, ton cœur est source.



La Femme de Lune Rouge

Tu saignes à la pleine lune, tu ovules à la nouvelle lune.

Tu es la Femme Médecine, la Sage, la Guérisseuse.



Ton cycle s'inverse : tu saignes lorsque la Lune brille au plus haut.

C'est un signe de maturité énergétique et spirituelle.

Tu entres dans le temps de la transmission, de la guidance, de la guérison des autres à travers ta propre lumière.

Tu portes la connaissance intérieure, la parole sacrée, la conscience des cycles.

Tu es la Femme-Lune elle-même, celle qui éclaire les chemins dans la nuit.

Ta sagesse est médecine, ton intuition est phare.

La Femme de Lune Rose

Tu saignes à la Lune croissante, tu ovules à la Lune décroissante.

Tu es la Jeune Fille, la Visionnaire.

Ton cycle chante le renouveau et l'élan.

Tu es dans une période d'expansion, de curiosité, de projets naissants.

Comme la Lune qui monte, tu t'élèves vers la lumière, tu explores, tu oses.

C'est une phase d'apprentissage, de rêves qui prennent forme, de confiance retrouvée.



Tu es la sève qui monte, l'étincelle de vie qui s'éveille.

Tes pas dessinent les possibles.



La Femme de Lune Violette

Tu saignes à la Lune décroissante, tu ovules à la Lune croissante.



Tu es l'Enchanteresse, la Femme Sauvage.

Tu traverses une phase de transformation.
C'est le temps du feu intérieur, du dépouillement,
du retour à ta vérité.
Comme la Lune qui s'efface avant de renaître,
tu laisses partir l'ancien pour retrouver ton
authenticité la plus nue.
Ta sensualité s'intensifie, ta puissance se
densifie.

*Tu es la flamme du crépuscule, la gardienne du mystère.
Tu détruis pour créer, tu plonges pour renaître.*



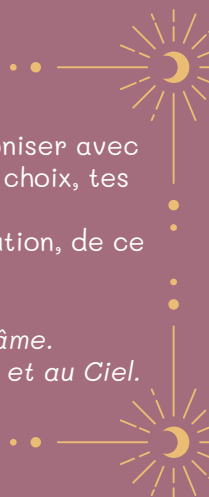
Ces quatre visages ne sont pas figés.

Au fil des mois et des années, ton corps peut se synchroniser avec
d'autres phases lunaires, selon tes transformations, tes choix, tes
blessures ou tes guérisons.

Ce mouvement est vivant : il te parle de toi, de ton évolution, de ce
que tu apprends à incarner.

Observer ta Lune, c'est écouter le souffle de ton âme.

C'est une manière de te relier à ton essence, à la Terre et au Ciel.





Rituel d'Observation de ta Lune intérieure

- Note la date de tes prochaines lunes.
- Observe la phase de la Lune à ce moment-là.
- Écris dans ton journal :

Comment je me sens ? Quelle énergie m'habite ?

- Relie ton expérience à l'un des quatre visages de la Femme-Lune.

- Demande-toi :

"Quel message ma Lune m'offre-t-elle ce mois-ci ?"

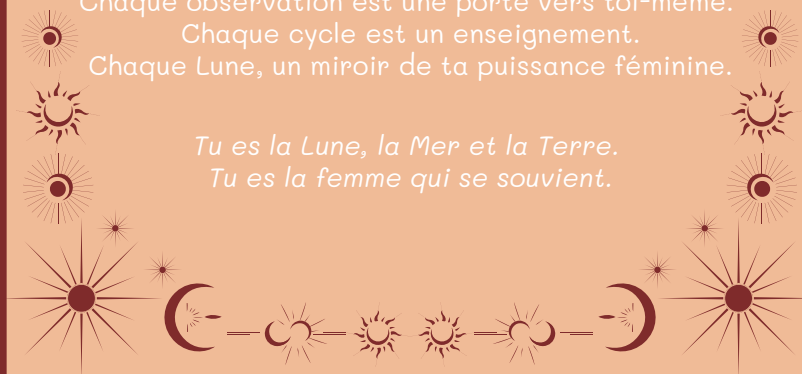
Chaque observation est une porte vers toi-même.

Chaque cycle est un enseignement.

Chaque Lune, un miroir de ta puissance féminine.

Tu es la Lune, la Mer et la Terre.

Tu es la femme qui se souvient.



Je te propose une fiche à imprimer et compléter que tu trouveras à la fin de cette ebook.



Le début de ton voyage intérieur

Chaque femme porte en elle un rythme sacré,
un cycle de mort et de renaissance,
de lumière et d'obscurité,
de mouvement et de silence.
Ce voyage commence toujours par l'hiver.
Par ce moment de vide fertile,
où tout semble s'arrêter... pour mieux recommencer.

*Il ne s'agit pas de comprendre.
Il s'agit de ressentir.
De s'écouter.
Et de descendre en soi.*

Ton cycle commence ici.
Dans l'obscurité paisible de la menstruation.
Dans l'appel de l'hiver intérieur.
Dans le silence qui précède la graine.

Prête à plonger ?



Si tu lis ces lignes alors que tu es en plein hiver intérieur, que ton corps est lourd et que le monde te semble trop bruyant...

Ne culpabilise pas. Ne te force pas à être productive. Ne te juge pas de vouloir rester sous ta couette.

Je connais cet endroit. J'y suis allée tant de fois. Et je peux te le dire : ce vide n'est pas un manque. C'est un sanctuaire. C'est l'endroit le plus précieux de ton cycle, là où tout se régénère dans le silence.

Aujourd'hui, tu n'as rien à prouver. Tu n'as rien à faire. Juste à être là, enveloppée dans ta propre douceur. Respire. Tu es en sécurité.

Honore la femme que tu es aujourd'hui.
Demain sera une autre saison.



CHARLEY
BREUILLE





Chapitre 2

L'hiver intérieur. La phase menstruelle

Cette phase, qui s'étend du **jour 1 au jour 7**, représente notre **hiver intérieur**. C'est un temps d'introspection, de renouveau et de retour à soi, propice à la méditation, aux rêves prémonitoires et à la purification énergétique. Comme la nature en sommeil, notre corps entre dans une phase de ralentissement, nous offrant un moment pour nous **régénérer, laisser aller et renaître**.

Gardienne de la Nuit L'Appel au Repos Profond

Nous entrons dans le royaume de **la Gardienne de la Nuit**, celle qui veille dans l'obscurité, nous guidant vers notre monde intérieur. C'est une phase de silence et de sagesse, où l'intuition et les ressentis sont amplifiés. Comme la nuit enveloppe le monde de son mystère, nous sommes appelées à ralentir, à nous retirer du tumulte extérieur pour nous recentrer.

C'est le moment d'**accueillir nos ombres sans crainte**, de nous plonger dans nos rêves, nos intuitions profondes et notre besoin de régénération. Loin d'être une phase de faiblesse, c'est une période puissante qui nous invite à **lâcher prise, à purifier et à renaître**.



Lien à la Nouvelle lune

Souvent perçue comme une période de faiblesse, la phase menstruelle est en réalité un **moment puissant de nettoyage et de transformation**.

À l'image de la nouvelle lune qui lui correspond, elle nous invite à **laisser aller** ce qui ne nous sert plus, à tourner une page et à accueillir un renouveau physique, émotionnel et spirituel.

Laisse ta terre en jachère, repose toi et aligne toi avec ton intuition. Prends ce temps pour récupérer et accueillir ta sensibilité.

Cette phase est **une page blanche**, une invitation à poser des intentions et à purifier nos lieux de vie. C'est le moment idéal pour réfléchir à nos projets, les écrire et les visualiser avant de les mettre en action.

De là, l'énergie ne cessera de croître jusqu'à la pleine lune. **Prends ce temps pour toi, honore ton corps, et laisse la magie opérer.**

Une purification naturelle et sacrée

Chaque mois, grâce à notre sang menstruel, nous avons l'opportunité de **libérer les émotions accumulées** et les tensions du cycle précédent.

L'écoulement sanguin, accompagné souvent de fatigue, nous impose un besoin de **ralentissement** et d'**intériorisation**.

Les hormones (ocytocine, GABA) ralentissent notre activité mentale, facilitant un **état méditatif naturel**. C'est le moment idéal pour recevoir des messages de notre féminin profond, de notre sagesse ancestrale.



Féminin sacré et traditions ancestrales

Dans de nombreuses cultures anciennes, les menstruations étaient vues comme **un temps sacré**, un moment de connexion au divin féminin. Les femmes se réunissaient dans des **tentes rouges**, des espaces de repli et de transmission, où elles se reposaient et partageaient leurs visions.

Certaines traditions considéraient même le sang menstruel comme un **puissant élixir de vie**. Des chamans et femmes médecines récupéraient ce sang pour créer des onguents cicatrisants ou le rendaient à la terre comme une offrande.

Aujourd'hui, nous pouvons nous inspirer de ces pratiques en instaurant nos propres **rituels de reconnexion** : verser notre sang sur la terre, allumer une bougie en notre honneur, ou simplement prendre un moment de gratitude envers notre corps.



Exercice "Le dialogue avec l'utérus"

- 1 Allonge toi dans un endroit calme, une main sur ton ventre, l'autre sur ton cœur.
- 2 Respire profondément, en imaginant une lumière douce et chaude rayonner depuis ton utérus.
- 3 Demande lui ce dont il a besoin. Du repos ? Du mouvement ? De la douceur ?
- 4 Écoute sans juger, et remercie ton corps pour tout ce qu'il accomplit.





Lien aux éléments



La période menstruelle est intimement liée à l'élément **Terre** : sol fertile, dense, réceptif, capable d'accueillir sans juger. C'est une invitation à ralentir, à se poser, à revenir à ce qui est simple, organique, essentiel.

Comme la terre qui absorbe la pluie pour nourrir la graine, nous sommes appelées à nous déposer en nous-mêmes, sans attente, sans performance.

En honorant ce temps de pause, nous nous donnons la possibilité de renaître, plus fortes et alignées, pour accueillir l'énergie montante des phases suivantes.

*La Terre nous enseigne à ne rien forcer.
À faire confiance au processus souterrain.
À la régénération silencieuse.*



Accueillir nos émotions

Pendant cette phase, les émotions peuvent remonter : sensibilité accrue, fatigue, mélancolie, irritabilité...

Plutôt que de les fuir ou de les juger, c'est l'occasion d'écouter ce qui a été tu, ce qui cherche à se libérer dans le silence.

*Pleurer, ralentir, ne pas avoir envie de parler...
C'est normal. C'est sacré.*

L'état hormonal nous place dans une forme de méditation naturelle, où le mental lâche prise, où l'intuition se fait plus subtile.

Accueillir ces vagues, c'est se reconnecter à son intériorité, à sa vérité profonde, à ce qui demande à être relâché.

Nous pouvons nous sentir plus vulnérables, plus en retrait, avec une envie de solitude. **Honorer ce besoin**, c'est **honorer notre puissance**. De la profondeur de notre repos dépendra notre énergie pour le cycle à venir.



Archétype de la Femme Sage La visionnaire

L'**archétype de la Femme Sage**, aussi appelée la Chamanique, la sorcière, la grand-mère ou la Visionnaire, règne sur cette période. Elle est porteuse de sagesse et représente la **connaissance intuitive**, la connexion aux mondes subtils et la compréhension profonde des cycles de la vie. Elle nous guide vers la guérison intérieure et nous aide à trouver notre chemin spirituel.



Elle nous invite à :

- Ralentir et écouter nos besoins réels.
- Laisser partir ce qui n'a plus lieu d'être.
- Recevoir des enseignements à travers nos rêves et intuitions.

En honorant cet archétype, nous acceptons notre sagesse intérieure et la puissance de notre corps en transformation.

Questions à se poser pendant cette phase

- De quoi ai-je besoin pour me sentir pleinement en phase avec moi-même ?
- Que suis-je prête à laisser partir dans ce cycle ?
- Quelles visions ou intuitions viennent à moi dans cette période de repli ?



Pratiques conseillées

Méditation

Favorise les méditations douces pour l'ancrage et la détente.

Journal intime

Note tes rêves, intuitions et ressentis.

Rituels de purification

Bains aux sels d'Epsom, fumigation de sauge ou palo santo.

Mini retraite

Prends du temps pour toi, même une heure de solitude et de repos.

Le Pouvoir du Vide et du Renouveau

La phase menstruelle est bien plus qu'un simple temps de pause : c'est un **retour à l'essence même du cycle, une mort symbolique** qui prépare la renaissance. En l'accueillant pleinement, nous nous permettons d'entrer dans le cycle suivant avec **davantage de clarté, de force et de sagesse.**

🌙 **Accepte ce vide, car c'est de lui que naît ton renouveau.**

Mon Hiver intérieur

à imprimer et compléter



Aujourd'hui je retiens...



Mon intention jusqu'à la prochaine phase :

Ce que je décide de respecter chez moi :



CHARLEY
BREUILLE

Écoute le silence...
La graine germe déjà.



CHARLEY
BREUILLE



*Si tu lis ces lignes et que tu sens cette fourmillement d'idées en toi,
cette envie de tout commencer à la fois...*

*Respire cet élan. Ne cherche pas à tout contrôler. Ne te mets pas
la pression de devoir tout réussir du premier coup.*

*Te connais cette ivresse de la vie qui revient. C'est magique, n'est-ce
pas ? Mais rappelle-toi : tu n'as pas besoin de courir. La nature ne
se presse jamais, et pourtant tout fleurit.*

*Aujourd'hui, autorise-toi à rêver sans filtre. Ose ce petit pas, juste un.
Ta créativité est légitime. Ta joie est nécessaire. Laisse la sève
monter à ton rythme*

**Honore la femme que tu es aujourd'hui.
Demain sera une autre saison.**



CHARLEY
BREUILLE

Chapitre 3

Le printemps intérieur. La phase préovulatoire

Après le silence et la profondeur de l'hiver intérieur, quelque chose renaît en nous. Un frisson doux parcourt notre être, une pulsation nouvelle se fait sentir : c'est le temps du renouveau.

La phase préovulatoire, qui s'étend du 7^e au 14^e jour du cycle, est le printemps intérieur de la femme. Elle marque une montée en puissance, un éveil progressif de l'énergie vitale, une ouverture joyeuse vers l'extérieur.

Notre corps sort doucement de sa retraite.

Notre esprit bourgeonne d'envies nouvelles.

Notre cœur retrouve la confiance, l'élan, la curiosité du monde.



Gardienne de l'aube La Lumière d'un Nouveau Cycle

Nous entrons dans le domaine de **la Gardienne de l'Aube**, celle qui émerge de l'obscurité pour accueillir la lumière naissante. Elle représente l'éveil, la fraîcheur du renouveau et la première étincelle de création. C'est une phase où tout semble possible, où nous nous sentons portées par une vague d'enthousiasme et de possibilités infinies.

Comme l'aube qui illumine doucement le monde, cette période nous insuffle l'énergie de **l'impulsion et du renouveau**. Nos pensées se clarifient, notre corps retrouve sa vitalité, et notre esprit s'ouvre à de nouvelles visions. Il s'agit d'accueillir cette puissance naissante avec confiance, tout en gardant en tête l'importance de canaliser cet élan pour ne pas nous disperser.



Energies de cette phase

Après la purification et le repos de la phase menstruelle, cette période s'ouvre comme une fleur au soleil. C'est une poussée de vie, une invitation à **renaître à soi-même**.

Nos pensées deviennent plus claires, notre **énergie remonte**, notre envie d'agir se réveille. Tout semble possible. Les idées affluent. **L'élan vital revient**.

Cette montée d'énergie est comparable à celle de la nature au printemps : la sève circule à nouveau, les bourgeons éclatent, la lumière revient.

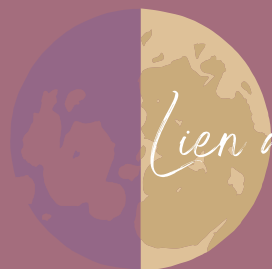
Cette phase favorise :

- l'enthousiasme créatif
- la prise d'initiative
- la structuration des projets
- la confiance en soi et en ses idées

Mais attention à l'emballement : cette énergie, aussi belle soit-elle, peut devenir trop dispersée si elle n'est pas canalisée. Il est précieux d'ancrer ses priorités, de poser les premières pierres sans vouloir tout faire en même temps.

*C'est le temps des commencements.
Le moment d'oser.
De rêver, de créer, d'y croire à nouveau.*





Lien au premier quartier de lune

Le croissant qui monte, l'énergie qui s'élève.

Le premier quartier de lune accompagne et soutient la dynamique de la phase préovulatoire.

Comme ce croissant lumineux qui grandit dans le ciel, notre énergie se renforce jour après jour.

C'est un moment de croissance intérieure, de mise en action, d'affirmation douce mais claire.

La lumière revient, petit à petit. Elle éclaire nos envies, nos idées, nos projets. Elle nous pousse à avancer.

Le premier quartier de lune est un appel à structurer nos élans, à poser les premières pierres. Il est l'alliance entre l'intuition naissante et l'action concrète, entre le rêve et le début de sa réalisation.

C'est un temps idéal pour :

- Ecrire une intention et commencer à l'incarner
- Clarifier ses objectifs
- Lancer un projet, un mouvement, une création
- Passer de l'idée à l'action (même petite)

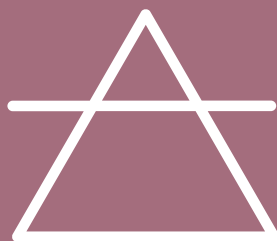
Mais toujours dans la douceur. Pas besoin de forcer, la lune elle-même ne se précipite pas. Elle croît avec constance, sans se hâter.

C'est le moment de planter les graines des intentions que tu souhaites voir grandir au fil du cycle. Accueille cette énergie avec gratitude et laisse là te guider vers ta plus belle expansion.

Chaque petit geste, chaque pas vers soi, chaque décision posée en conscience devient un acte de croissance. Une promesse de floraison.



Lien aux éléments



Symbole de liberté et de mouvement, **l'élément air** accompagne cette période d'effervescence et de réinvention. Il nous pousse à explorer, à rêver et à nous renouveler.

Comme le vent qui souffle, qui circule, qui porte les pollens, les idées, les graines du changement, il nous invite à ne pas nous figer, mais à nous adapter, à nous alléger et à suivre nos intuitions.

L'air est le souffle de l'esprit, la respiration profonde qui inspire et qui guide.

Il nous dégage des lourdeurs, nous rend plus légères, plus vives, plus ouvertes à ce qui vient.

C'est l'élément de l'exploration, de l'expression, de la curiosité joyeuse.



Dans cette phase, l'Air nous invite à :

- bouger, respirer, danser, vivre dans le mouvement
- laisser nos pensées s'élever, s'aérer, se réorganiser
- ouvrir nos fenêtres intérieures
- regarder plus loin, plus haut, plus librement

L'Air apporte des idées nouvelles, des rêves inattendus, des possibilités à peine murmurées... Mais il peut aussi nous disperser si nous ne lui donnons pas une direction.

*Alors on inspire l'élan,
on expire ce qui n'est plus juste,
et on avance... portée par le vent intérieur.*

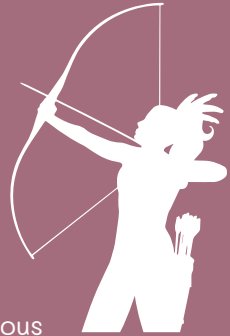


Archétype de la jeune fille

La phase préovulatoire est intimement liée à l'archétype de la Jeune Fille. Celle qui s'éveille au monde avec curiosité, fraîcheur et désir de liberté.

Curieuse, vivante, audacieuse, elle incarne l'énergie du printemps : celle qui s'élance sans peur, qui rêve sans limites, qui s'émerveille de tout. Elle porte en elle une innocence libre, un feu doux, une puissance encore en germe mais déjà vibrante.

Mais la Jeune Fille n'est pas seulement une enfant émerveillée par la vie. Elle est aussi une **guerrière intérieure**, portée par un puissant désir d'indépendance et d'émancipation. C'est elle qui ose se détacher des attentes extérieures, qui remet en question ce qui ne lui convient plus, qui cherche à redéfinir ses aspirations profondes.



Durant cette phase, nous ressentons souvent un élan révolutionnaire : l'envie de bouleverser les codes, de nous affirmer pleinement, de revendiquer notre place dans le monde.

Cette phase peut réveiller en nous des mémoires plus profondes : celles de l'adolescente blessée, du regard qui juge, de l'intimidation, du rejet ou de l'abandon.

*C'est une opportunité précieuse pour prendre conscience de ces conditionnements...
...et s'en libérer.*

La Jeune Fille n'a pas besoin d'avoir tout compris.

Elle a simplement besoin d'être libre d'essayer, de choisir, de recommencer.

Elle est le souffle qui dit :

"Et si cette fois, j'étais pleinement moi ?"





L'héritière intérieure

Celle qui se souvient. Celle qui choisit.

En chaque femme vit l'Héritière intérieure.

Celle qui porte les rêves oubliés de l'enfant qu'elle a été,
et les mémoires silencieuses de celles qui l'ont précédée.

Elle garde en elle les mots tus, les élans brisés, les espoirs transmis.

Mais elle est aussi la force de réinvention, celle qui dit :

*"Je peux honorer ce que j'ai reçu,
sans être définie par lui."*

Questions pour se relier à elle :

- *Quels rêves de mon enfance ou de ma jeunesse méritent d'être ravivés ?*
- *Quelle femme de ma lignée m'a inspirée, et pourquoi ?*
- *Quelle blessure transmise puis-je transformer en ressource ?*
- *Qu'est-ce que je choisis de garder, et qu'est-ce que je rends ?*



En écoutant l'Héritière, tu te relies à ta source.

Tu fais le tri. Tu transmutes. Tu écris la suite de l'histoire...
la tienne.

Questions à se poser pendant cette phase

- Qui suis-je lorsque je m'autorise à être pleinement moi-même ?
- Quels rêves ai-je mis de côté par peur de ne pas être à la hauteur ?
- Quels schémas de mon enfance influencent encore ma manière de m'affirmer ?
- Comment puis-je utiliser cette énergie montante pour poser des actions alignées avec mes aspirations profondes ?



Pratiques conseillées

Lancer de
nouveaux projets

Profite de cette phase d'abondance énergétique pour poser les premières pierres d'une idée ou d'un objectif.

Activités
physiques et
créatives

Bouger, danser, peindre, écrire, chanter... Tout ce qui stimule le corps et l'esprit est bénéfique.

Planification
et organisation

Utilise cette phase pour structurer tes aspirations et définir tes priorités afin d'optimiser ton énergie.

Gratitude et
pardon aux
ancêtres

Remercie les femmes de ta lignée pour leurs enseignements. Libère toi des croyances limitantes transmises pour créer ton propre chemin.

Eveiller son Pouvoir Créateur

La période préovulatoire est une **période d'éveil et de création**, une invitation à accueillir notre plein potentiel. En honorant cette énergie montante avec conscience, nous ouvrons la voie à une expansion alignée et harmonieuse.

✨ Ose rêver, ose initier, ose rayonner.

Mon Printemps intérieur

à imprimer et compléter



Aujourd'hui je retiens...



Mon intention jusqu'à la prochaine phase :

Ce que je décide de respecter chez moi :

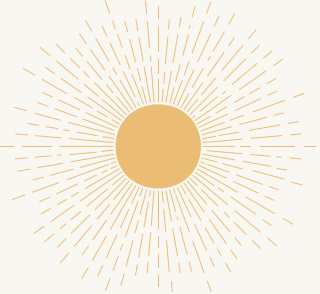


CHARLEY
BREUILLE

Ose éclore.
La lumière est déjà en toi.



CHARLEY
BREUILLE



*Si tu lis ces lignes et que tu te sens lumineuse, connectée, avec cette
envie de donner, de partager, d'aimer...*

*Rayonne, oui. Mais n'oublie pas de te nourrir toi-même. Il est si
facile, dans cette phase, de s'oublier dans le regard des autres.*

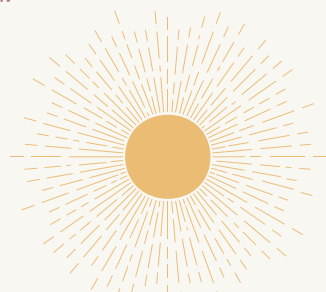
*Je connais cette générosité débordante. Elle est ton super-pouvoir.
Mais souviens-toi : ta lumière doit d'abord éclairer ton propre chemin
avant d'éclairer celui des autres.*

*Aujourd'hui, célèbre ta beauté, ta voix, ta présence. Prends soin de toi
comme tu prendrais soin d'une amie précieuse. Tu es à ton zénith.
Profite de cette plénitude, sans te vider.*

Honore la femme que tu es aujourd'hui.
Demain sera une autre saison.



CHARLEY
BREUILLE





Chapitre 4

L'été intérieur, la phase ovulatoire

Cette phase, qui s'étend du jour 14 au jour 17, est celle du rayonnement intérieur et extérieur. Notre énergie est à son paroxysme, portée par une confiance naturelle et une profonde sensation de plénitude. Nous nous sentons belles, puissantes, épanouies, prêtes à partager et à créer.

Dans ce moment de pleine ouverture, nous sommes instinctivement tournées vers le monde, attirées par le lien et la connexion. Notre sensualité est exacerbée, notre énergie est magnétique, et notre créativité à son apogée. C'est un temps d'offrande et de maturité, où nous récoltons ce que nous avons semé dans les phases précédentes. Cette période nous invite à honorer notre plein potentiel et à nous ouvrir pleinement à la vie.

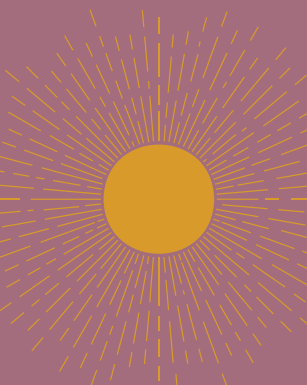


Gardienne du zénith Celle qui rayonne



Nous entrons dans le règne de **la Gardienne du Zénith**, celle qui incarne l'apogée de l'énergie féminine. Elle est stable, lumineuse, généreuse.

À l'image du soleil à son point culminant dans le ciel, elle nous invite à nous tenir droites, rayonnantes de notre vérité.



Nous avons alors l'élan de nous unir, de nous ouvrir aux autres, de rassembler, de partager notre lumière. Nous sommes dans un état de **pleine puissance**, à la fois enracinées et tournées vers le monde, prêtes à offrir le meilleur de nous-mêmes.

Mais comme tout sommet, ce zénith demande un équilibre : s'ouvrir sans se disperser, donner sans s'épuiser, briller sans s'oublier.



Energies de cette phase

Cette période du cycle est celle de la grande fertilité, pas uniquement physique, mais aussi créative, relationnelle et spirituelle. Nous avons l'élan de mettre au monde : une idée, une œuvre, un lien, un projet, une naissance symbolique.

Notre énergie est **stable, forte et lumineuse**, propice à l'action, à la communication, à la création. Nous nous sentons ancrées, confiantes, vibrantes, prêtes à partager ce que nous sommes.

Notre confiance naturelle se manifeste pleinement.

Nous ressentons le désir d'unir, de rassembler, d'apporter notre lumière à notre entourage. Notre intuition se met au service de notre leadership, de notre capacité à nourrir nos projets et nos relations.



Juste avant l'ovulation, le pic d'œstrogènes nous rend sensuelles, rayonnantes, pleines de vitalité.

Nous nous regardons dans le miroir et nous nous trouvons naturellement belles, habitées par une énergie magnétique qui attire et inspire.

Après l'ovulation, la montée de progestérone nous enveloppe d'une énergie maternelle, douce, protectrice et aimante.



*Nous sommes dans notre apogée.
C'est une période où nous nous tournons vers l'extérieur, où nous avons envie de donner, de vivre, d'aimer.*

Notre libido atteint son sommet, renforçant la connexion avec notre sensualité et notre puissance vitale.



Lien à la pleine lune

La pleine lune, symbole de l'ovulation, marque **le zénith de nos énergies intérieures**. C'est un moment de rayonnement où notre lumière brille pleinement, attirant à nous, échanges, connexions et opportunités.

Cette phase nous invite à offrir et partager, avec une vitalité généreuse, une chaleur maternelle et un amour inconditionnel.

C'est aussi une période de **fertilité au sens large** : que ce soit sur le plan physique, créatif ou spirituel, nous avons la capacité de donner naissance à de nouveaux projets, d'infuser notre existence d'une force créatrice intense. Les énergies de la pleine lune nous accompagnent trois jours avant et deux à trois jours après son apogée, renforçant notre capacité d'intuition et d'attraction.

La pleine lune exerce **une influence puissante** sur nos corps et nos âmes, favorisant la libération des anciennes énergies et l'accueil du renouveau. C'est une période propice aux rituels de **gratitude** et de **connexion spirituelle**.

La pleine lune amplifie également **nos rêves et nos ressentis profonds**. Nos nuits peuvent être **agitées**, rythmées par des insomnies et une sensibilité accrue aux énergies environnantes. Comme l'océan influencé par les marées lunaires, nos émotions suivent un flux puissant, **révélant parfois des intuitions ou des messages enfouis**.

Rituels à privilégier

- Purification et recharge des cristaux sous la lumière lunaire.
- Cérémonies de gratitude pour honorer les cycles et les esprits.
- Méditations de lâcher-prise pour accueillir l'abondance.



Lien aux éléments



L'ovulation est associée à l'**élément Eau**, symbole de fluidité, de purification et de régénération.

L'eau qui circule, qui relie, qui porte la vie.
L'eau qui s'infiltre partout, avec une puissance douce et profonde.
Elle est émotion, fluidité, sensualité.

Comme l'eau, nos émotions et notre énergie doivent circuler librement, sans stagnation ni épuisement.

L'eau nous relie à nos ressentis corporels, à notre cœur battant, à nos liens avec le vivant. Elle nous apprend à aimer sans nous perdre, à donner sans nous épuiser, à sentir sans vouloir tout contrôler.

Dans cette phase, nous sommes naturellement portées par ce mouvement fluide et aimant. Mais pour ne pas se vider, l'Eau nous invite à respecter nos limites, à nourrir ce qui a du sens pour maintenir un équilibre entre l'offrande et le respect de nos propres besoins.

Il est essentiel de se rappeler que **s'offrir à soi-même est aussi un acte d'amour.**

Certaines femmes ressentent physiquement la tension ovulatoire, un moment où l'énergie semble être mobilisée ailleurs, où le corps entre en réceptivité.

Notre inconscient espère une gestation, qu'elle soit biologique ou symbolique. L'ovulation devient alors une mer paisible, une matrice d'accueil et de transformation. C'est un temps où l'on plonge dans notre puissance féminine, bercées par le rythme ancestral de notre cycle.



*Ressens. Aime. Nourris.
Et souviens-toi que tu es la source,
pas seulement la rivière.*



Archétype de la Mère

La phase ovulatoire est liée à l'**archétype de la Mère, gardienne de la vie, pilier de l'amour inconditionnel**. Ce n'est pas seulement la mère biologique, mais celle qui accueille, qui protège, qui prend soin, qui féconde le monde de sa présence.

Cet archétype va au-delà de la maternité physique : il représente aussi la capacité de donner naissance à nos projets, de mater nos aspirations, de cultiver nos rêves avec amour et engagement.

La Mère est aussi centre : stable, disponible, généreuse.
Elle sait s'effacer, mais elle ne s'abandonne pas.
Elle est rayonnement, mais aussi frontière douce.
Elle donne, sans se sacrifier.
Elle aime, sans se perdre.

Dans cette phase du cycle, nous pouvons incarner la Mère en :

- soutenant une amie, une idée, une cause
- accueillant un projet qui mûrit
- prenant soin de notre foyer, de notre espace intérieur
- nous prenant dans nos propres bras, comme une enfant aimée

Mais attention, la Mère trop tournée vers l'extérieur peut s'épuiser, se vider.
Elle peut oublier que son temple, c'est elle-même.



*Donner commence par se nourrir.
Aimer commence par se choisir.
Créer commence par s'honorer.*





Questions à se poser pendant cette phase

- Comment puis-je utiliser mon énergie créatrice pour moi et pour le monde ?
- Qu'ai-je envie d'offrir et à qui ?
- Comment équilibrer mon besoin de donner et celui de me préserver ?
- Quels projets ou relations méritent mon attention et mon engagement ?

Pratiques conseillées

Soin de soi

Prends soin de toi avec des pratiques de bien-être comme les massages, les soins de la peau et les bains relaxants.

Automassage

Utilise des techniques d'automassage pour stimuler la circulation et détendre les tensions.

Activités sociales

Rassemble, partage, célèbre la vie avec tes proches.

Un passage sacré

L'ovulation est **le moment de la rencontre**, celui où nous avons accumulé toutes les ressources nécessaires avant de nous engager dans un nouveau cycle. C'est l'instant où nous recevons le sujet de l'épreuve et où nous nous préparons à rédiger notre réponse.

 **Accueille cette énergie, honore ta lumière et avance avec confiance vers ce que tu as à offrir au monde.**



Mon Été intérieur

à imprimer et compléter



Aujourd'hui je retiens...



Mon intention jusqu'à la prochaine phase :

Ce que je décide de respecter chez moi :



CHARLEY
BREUILLE

*Ralentis.
La vérité apparaît dans
le calme.*



CHARLEY
BREUILLE



*Si tu lis ces lignes et que tout t'agace, que tu as envie de tout
envoyer valser, que tes larmes ou ta colère montent sans prévenir...*

*Surtout, ne te juge pas. Tu n'es pas "difficile". Tu n'es pas "trop". Tu
es en pleine vérité.*

*Je connais ce feu intérieur qui brule et qui demande de l'espace. Ce
n'est pas un chaos à réparer. C'est une sagesse brute qui te parle.
C'est ton âme qui fait le tri et qui te dit : "Ça, je le veux plus. Ça,
c'est moi. Ça, ce n'est pas moi."*

*Aujourd'hui, écoute ce qui remonte. Pèse tes limites. Dis non.
Pleure si ça vient. Ta colère est sacrée. Elle est là pour te libérer.
Fais-toi confiance.*

**Honore la femme que tu es aujourd'hui.
Demain sera une autre saison.**

Chapitre 5

L'automne intérieur, la phase prémenstruelle

La période prémenstruelle, souvent perçue comme un tumulte intérieur, est pourtant une précieuse messagère. Elle nous parle à travers nos irritations, nos élans de rupture, nos insatisfactions profondes. Ce que nous ne supportons plus devient soudainement évident. Ce n'est pas un caprice, ni une exagération : c'est la vérité qui s'impose, sans filtre.

Il est temps d'écouter.

Cette phase, qui s'étend **du 21e au 28e jour du cycle**, est intimement liée à l'automne, à l'archétype de l'Enchanteresse et de la Souveraine.

C'est une descente dans nos profondeurs, une invitation à explorer notre monde intérieur avec lucidité et puissance. L'intuition s'aiguisé, les masques tombent, l'énergie rationnelle laisse place à l'imaginaire et aux visions. Nous ne sommes plus dans l'action extérieure, mais dans la réécriture intérieure de nos vérités.

Gardienne du Crépuscule

La descente intérieure

Nous entrons dans le royaume de la **Gardienne du Crépuscule**, celle qui éclaire l'obscurité avec son instinct affûté.

À l'image du soleil qui décline à l'horizon, cette phase nous prépare à la transition. C'est une invitation à plonger dans notre monde intérieur, à interroger nos vérités profondes et à observer avec lucidité ce qui demande à être transformé.

Les masques tombent. L'énergie rationnelle laisse place aux visions, à l'intuition aiguisée, aux vérités brutes. Nous ne sommes plus dans l'action extérieure, mais dans la réécriture intérieure de nos désirs, de nos besoins, de nos limites.



Energies de cette phase

La période prémenstruelle est souvent perçue comme un **tumulte intérieur**, un moment de tensions, d'irritabilité ou de repli.

Mais en réalité, elle est une **messagère puissante**. Elle parle à travers nos agacements, nos insatisfactions profondes. Ce que nous ne supportons plus devient soudainement évident.

Dans cette phase, l'énergie ne monte plus : elle s'épaissit, elle s'enracine, elle remue. Elle s'incarne dans le corps, dans la peau, dans les nerfs. Certaines ressentent un appel au retrait, d'autres une montée de tension difficile à canaliser.

Ce qui a été tu tout au long du cycle remonte. Le corps se fait messager de ce que l'on n'a pas osé dire, faire ou laisser partir.

Notre inconscient prépare une gestation symbolique : il trie, il transmute, il se débarrasse de ce qui encombre.

Cette phase agit comme une mini-préménopause mensuelle : nos limites deviennent plus visibles, nos besoins plus tranchés.

Ce n'est pas une faiblesse. C'est le feu intérieur qui réclame de l'espace.

Ce feu peut se manifester sous forme de :

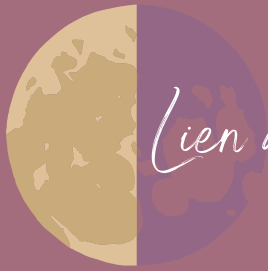
- colères ou agacements
- hypersensibilité, élans de rupture
- besoin urgent de poser des limites
- une envie de tout envoyer valser

Mais derrière ces émotions se cache une opportunité d'or : celle de **redéfinir nos frontières**, de **reprendre notre pouvoir**, de **laisser mourir ce qui n'a plus lieu d'être**.



Ce feu n'est pas là pour détruire.

Il est là pour brûler ce qui ne sert plus, pour ouvrir la voie au vrai.



Lien au dernier quartier de lune

Trois jours après la Pleine Lune, la lumière décroît. Le ciel s'assombrit doucement. La lune perd de sa rondeur, comme la nature perd ses feuilles à l'automne.

Nous entrons dans l'énergie du dernier quartier lunaire, qui, comme la phase prémenstruelle, est une invitation à ralentir, à revoir, à faire le tri.

Ce n'est plus le temps d'expanser, mais de revenir vers l'essentiel, de réévaluer ce qui a été semé, et de choisir ce que l'on souhaite emporter dans la nuit du cycle à venir.

Cette lune nous invite à :

- observer avec lucidité ce qui a fonctionné ou non
- remettre en question nos engagements, nos élans, nos priorités
- poser des limites claires face à ce qui n'est plus nourrissant

C'est une lune de réajustement.

Elle éclaire les zones grises, les contradictions, les non-dits. Elle ne juge pas, mais elle pointe du doigt avec douceur ce qui n'est plus aligné.



Le dernier quartier est une lune de maturité.
Elle prépare à la mort symbolique de la Nouvelle Lune,
non pas dans le drame,
mais dans la conscience,
dans la gratitude pour ce qui a été,
et dans la sagesse de ce qui doit se terminer.

En phase avec cette lune, notre corps aussi réclame le recentrage. Nos élans se retirent. Nos émotions deviennent plus intimes. C'est le moment de repli sacré, de rassemblement de soi.



Lien aux éléments



Cette phase est marquée par l'élément Feu. Mais pas un feu destructeur. Un feu de vérité, de transformation, de recentrage radical. Il ne brûle pas pour punir. Il brûle pour révéler. Pour libérer. Pour purifier. Il consume les faux-semblants, éclaire les illusions, met à nu ce qui n'est plus aligné et ouvre un espace pour l'émergence du renouveau.

Il peut se manifester sous forme de :

- colère soudaine, d'agitation ou d'irritabilité
- impatience profonde
- envie irrépressible de changement

Mais derrière ces élans parfois inconfortables, se cache une belle opportunité : celle de redéfinir nos frontières, de reprendre notre pouvoir, de nous recentrer sur l'essentiel.

Ce feu est un allié. Plutôt que de le craindre ou de le réprimer, il est essentiel d'apprendre à danser avec lui, à le canaliser pour qu'il devienne une force créatrice.

Comme l'automne qui prépare le sol pour l'hiver, le Feu nettoie. Il détruit ce qui ne nous appartient plus.

Et dans les cendres, il laisse la place au renouveau.



*La destruction précède toujours la renaissance.
Le Feu ne fait que préparer le retour à la vérité.*

Archétype de l'Enchanteresse



Dans l'ombre grandissante de ce cycle, l'**Enchanteresse** s'avance, accompagnée de la **Souveraine**. Elles règnent sur cette période liminale, entre expansion et repli, entre vie et mort symbolique. Elles sont lucidité sauvage, sagesse indomptable, clairvoyance impitoyable.

Là où elles passent, les illusions tombent. Elles ne cherchent pas à plaire. Elles cherchent à révéler.

L'Enchanteresse voit au-delà des apparences. Sa parole est tranchante, sa vision perçante. Elle ose poser les questions que l'on évite. Elle dérange. Elle révèle. Mais surtout... elle libère.

Cet archétype nous enseigne à :

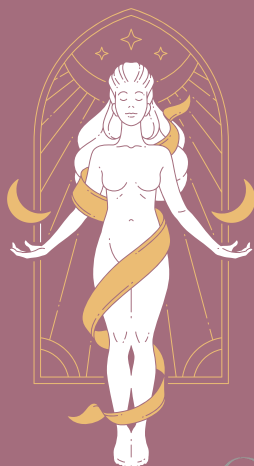
- écouter notre feu intérieur
- honorer nos désirs profonds
- oser dire non
- nous détacher des masques portés par habitude ou par peur.

C'est la rebelle sacrée. Celle qui n'accepte plus de se conformer à ce qui ne nourrit pas l'âme. Celle qui ose dire : *"Je ne veux plus ça. Et je choisis autre chose."*

La Souveraine, quant à elle, nous rappelle que :

- notre voix a du poids,
- nos limites sont légitimes,
- notre temps, notre énergie, notre espace sont sacrés.

Cette énergie peut être inconfortable... mais elle est nécessaire. Elle nous permet de renouer avec notre vérité, avec notre pouvoir, avec notre audace de femme libre.



L'Enchanteresse nous pousse à l'audace. Elle souffle à notre oreille :
"Regarde en toi, et ose te dire la vérité."

Questions à se poser pendant cette phase

- Ce que je vis en ce moment me correspond-il vraiment ?
- Qu'est-ce que mon corps essaie de me dire à travers ses tensions, ses fatigues, ses douleurs ?
- Où ai-je besoin de poser des limites, d'affirmer mon espace ?
- Qu'ai-je besoin de transformer pour me sentir plus alignée ?
- Qu'est-ce que je ne veux plus taire ?

Ces réponses ne sont pas toujours confortables.
Mais elles sont précieuses. Elles sont notre boussole intérieure.

Pratiques conseillées

Écoute de
l'intuition

Note tes rêves, tes ressentis, tes prises de conscience.

Nettoyage
énergétique

Déleste toi du superflu, range, purifie ton espace intérieur et extérieur.

Expression
créative

Écrire, peindre, danser... Laisse jaillir ce qui bouillonne en toi.

Pratiques
douce

Bain chaud, méditation, auto-massage, repos...
Pour accueillir le feu sans s'y consumer.



L'Appel au Renouveau

Ce temps d'introspection est une invitation profonde à l'honnêteté.

Ce que nous ressentons n'est pas exagéré, ni passager :
c'est un appel à vivre plus vrai.

Nos émotions nous parlent.
Notre corps nous montre ce qui ne peut plus être ignoré.
Et ce que nous ne choisissons pas en conscience... notre corps
l'exprimera à sa manière.

Il est temps de faire place nette.
De trier. De laisser partir.
D'oser dire non, avec amour mais avec fermeté.

Cette phase n'est pas un passage à fuir.
C'est une porte à franchir, un passage sacré.
Elle nous prépare à renaître plus alignées, plus souveraines, plus nous-mêmes.

Et dans le silence brûlant de cette fin de cycle, l'Enchanteresse nous murmure à l'oreille :
"Ne crains pas le chaos. C'est de lui que naît la magie."



Mon Automne intérieur

à imprimer et compléter



Aujourd'hui je retiens...



Mon intention jusqu'à la prochaine phase :

Ce que je décide de respecter chez moi :



CHARLEY
BREUILLE

*Lâche prise.
Le repos est sacré.*



CHARLEY
BREUILLE



Chapitre 6

Danser avec ses cycles

Nos cycles sont des danses.

Ils ne demandent pas à être contrôlés, mais honorés.

Chaque phase porte un message, un mouvement intérieur,
un souffle à écouter.

Quand nous apprenons à vivre au rythme de notre corps, nous cessons
de lutter contre lui.

Nous entrons en partenariat avec la vie.

Nous devenons le flux même, la rivière qui sait où aller.

Les cercles de femmes ne sont pas une mode.

Ils sont un retour à l'essentiel, un acte de mémoire,
et surtout, un espace de liberté profonde.

Hiver intérieur – La Femme Sage

Repose-toi. Ralentis. Accueille le silence.

C'est le moment de t'enrouler dans la douceur, de rêver, de
laisser mourir ce qui doit partir. Tes intuitions sont profondes :
écoute-les sans chercher à comprendre.

Printemps intérieur – La Jeune Fille

Sens la vie revenir. Inspire, crée, ose.

C'est le moment d'ouvrir ton cœur, de recommencer, de semer des
graines d'envie. L'énergie monte, ton corps s'éveille, ton regard
s'ouvre.



Été intérieur – La Mère

Tu rayannes.

C'est la phase de la confiance, du lien, de la fécondité sous toutes ses formes. Célèbre ton pouvoir de donner, d'aimer, de nourrir, d'offrir. C'est le moment d'agir, de manifester, d'exprimer ta lumière.

Automne intérieur – L'Enchanteresse

Reviens à toi.

Tri, recentrage, transformation.

Tu vois plus clair, tu coupes ce qui encombre, tu rends à la Terre ce qui n'est plus tien. C'est la saison du feu intérieur, de la vérité nue.



Danser avec ses cycles,
c'est honorer la femme que tu es à
chaque instant,
celle qui se transforme, se
cherche, s'écoute et renaît.

Chapitre 7

Aimer cycliquement : la danse du féminin et du masculin

Nos cycles influencent tout : notre énergie, nos émotions, nos relations, notre sensualité.

Et c'est un cadeau, non un chaos.

Dans ton été intérieur, ton cœur s'ouvre : tu as besoin de lien, de partage, de toucher.

Dans ton automne, tu ressens parfois le besoin de solitude, d'intensité, d'ancrage.

Ton hiver t'invite au retrait, au soin de toi, au silence.

Et ton printemps t'offre l'élan, la curiosité, la découverte.

Lorsque tu reconnais ces mouvements, tu cesses de te juger.

Tu accueilles la richesse de ton être cyclique, et tu apprends à aimer autrement.

Tu peux dire à ton partenaire, à ton entourage, à toi-même :

« Aujourd'hui, j'ai besoin d'espace. Demain, j'aurai besoin de lien.
L'amour est vivant, lui aussi. »

Aimer cycliquement, c'est aimer en conscience.

*C'est comprendre que la tendresse, la passion, le silence
et la distance
sont quatre langages d'un même amour.*

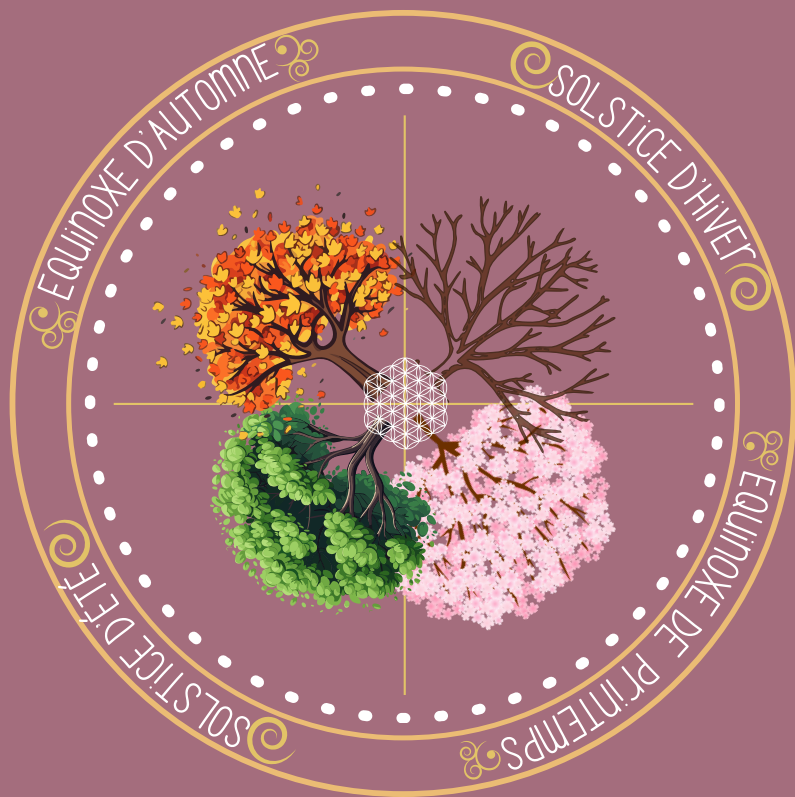
*Ferme les yeux.
Ma voix va te guider.*



CHARLEY
BREUILLE

Chapitre 8

Les rituels de la roue Voyager au rythme des saisons



*La Terre, comme nous, respire en cycles.
Elle s'endort, s'éveille, s'enflamme, puis se dénude, encore et encore.
En suivant son rythme, nous nous rappelons que la vie n'est pas une
ligne droite, mais une spirale.
Que tout en nous naît, croît, se transforme et renaît.*



Depuis la nuit des temps, les femmes vivent au diapason des saisons.

Leurs corps répondent aux vents, à la chaleur du soleil, aux murmures de la lune et aux mouvements invisibles de la sève. Honorer la roue des saisons, c'est se relier à ce grand cycle universel, à cette respiration commune qui unit ton ventre au cœur du monde.

À chaque passage, équinoxe ou solstice, la Terre t'invite à traverser une porte symbolique : celle du renouveau, de la plénitude, du lâcher-prise ou du repos.

Chaque transition te propose un nouveau souffle, un nouveau regard, une renaissance.

Ces rituels ne sont pas des obligations, mais des rencontres : des moments simples, conscients, pour te relier à la nature, à ton corps et à ton essence cyclique.

Ils sont une manière d'ancrer ton féminin sacré dans le concret, d'incarner ta spiritualité au quotidien.

À chaque saison, une médecine.

À chaque passage, une prière.

À chaque cycle, une part de toi qui s'éveille à nouveau.



Ce voyage au fil des saisons est une invitation à vivre pleinement le rythme de la vie : celui du corps, de la Terre, du cœur et de l'âme réunis.



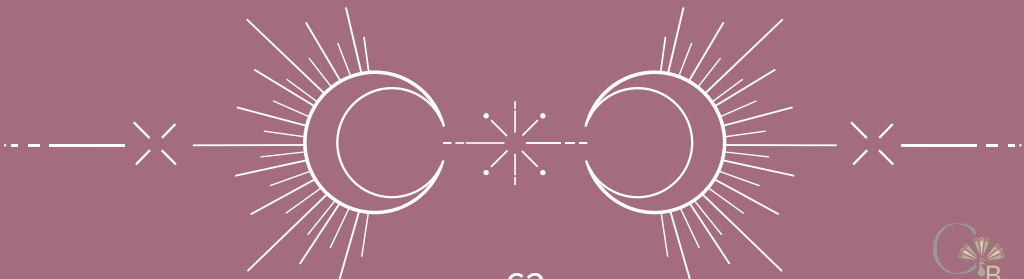


Avant de commencer ce voyage, prends un instant pour respirer.
Sens ton corps. Sens la Terre sous toi.
Ressens comme ton souffle épouse déjà celui du monde.

La roue des saisons tourne sans fin, et chacune t'invite à honorer une facette de ton être :
la naissance, la floraison, la récolte et le repos.
Chaque passage est un appel à te déposer dans un nouveau rythme, à te souvenir que tu fais partie du grand cycle vivant.

Ces visualisations guidées sont des portails.
Des moments où ton âme rencontre les éléments,
où ton cœur dialogue avec la nature.
Je t'invite à les vivre en écoutant les versions audio pour te laisser guider.

Crée un espace sacré (une bougie, une pierre, un souffle d'encens) et laisse les mots t'envelopper.





Solstice d'Hiver Silence & Renaissance



Intention : se déposer, écouter, renaître de l'intérieur.

Dans le silence de la nuit, tout se prépare. Ton cœur se tourne vers l'intérieur, à l'écoute du souffle lent de la Terre. C'est le temps de la graine cachée, du repos sacré, de la régénération profonde. Rien ne presse. Tout mûrit dans l'ombre, en secret. Accueille ce vide fertile comme le terreau de ta future renaissance.



Découvre la visualisation de cette saison

*Installe-toi.
Mets un casque.
Éteins ton téléphone.
Et laisse-toi guider.*



*Pour une expérience optimale, je te conseille
d'écouter ces voyages avec un casque audio,
dans un endroit calme.*

*Ces fichiers sont de haute qualité. Le
téléchargement peut prendre quelques
secondes selon ta connexion.*

Rituel

le soir du solstice, allume une bougie pour symboliser la lumière qui renaît.

Note dans ton journal trois qualités que tu veux réveiller pour le cycle à venir.

Relis les à la prochaine pleine lune.





Équinoxe de Printemps Renaissance & Élan Vital

Intention : accueillir le renouveau, semer les graines de ses désirs.

Quand la Terre s'éveille, ton corps s'étire.
Ce que tu as semé dans l'ombre s'apprête à fleurir.
Accueille la vie qui revient, et ose renaître à ton tour.



Découvre la visualisation de cette saison

*Installe-toi.
Mets un casque.
Éteins ton téléphone.
Et laisse-toi guider.*



*Pour une expérience optimale, je te conseille
d'écouter ces voyages avec un casque audio,
dans un endroit calme.*

*Ces fichiers sont de haute qualité. Le
téléchargement peut prendre quelques
secondes selon ta connexion.*

Rituel

écris trois intentions ou projets que tu souhaites voir éclore.
Place les dans la terre, au pied d'un arbre ou dans un pot.
Arrose les en silence, comme tu arroserais un rêve.



Solstice d'Été Rayonnement & Gratitude

Intention : célébrer la lumière, la joie et la fécondité du cœur.

Sous le soleil, tout s'épanouit.

Ton cœur déborde de chaleur, de joie et de fécondité.

C'est le temps de rayonner, d'aimer, de célébrer la lumière.



Découvre la visualisation de cette saison

*Installe-toi.
Mets un casque.
Éteins ton téléphone.
Et laisse-toi guider.*



*Pour une expérience optimale, je te conseille
d'écouter ces voyages avec un casque audio,
dans un endroit calme.*

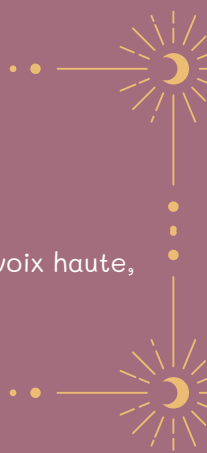
*Ces fichiers sont de haute qualité. Le
téléchargement peut prendre quelques
secondes selon ta connexion.*

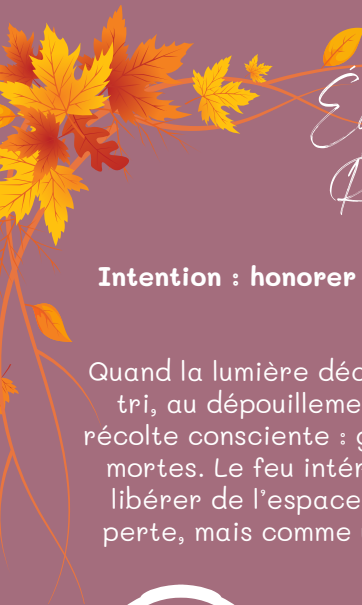
Rituel

écris une lettre de gratitude à ton corps.

Remercie-le pour ce qu'il t'offre.

Puis, le soir venu, allume une bougie et lis cette lettre à voix haute,
sous la lumière du couchant.





Équinoxe d'Automne Récolte & Lâcher-prise

Intention : honorer ce qui a fleuri et laisser partir ce qui n'a plus lieu d'être.

Quand la lumière décroît, la vérité apparaît. Ton corps invite au tri, au dépouillement, à la juste mesure. C'est le temps de la récolte consciente : garder l'essentiel, laisser tomber les feuilles mortes. Le feu intérieur consume ce qui a fait son temps pour libérer de l'espace. Accueille ce lâcher-prise non comme une perte, mais comme une purification nécessaire avant le grand repos.



Découvre la visualisation de cette saison

*Installe-toi.
Mets un casque.
Éteins ton téléphone.
Et laisse-toi guider.*



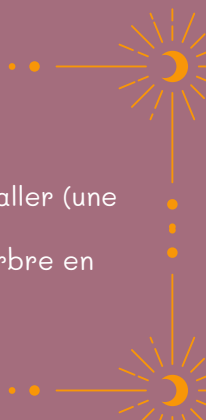
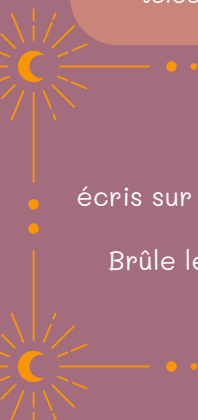
Pour une expérience optimale, je te conseille d'écouter ces voyages avec un casque audio, dans un endroit calme.

Ces fichiers sont de haute qualité. Le téléchargement peut prendre quelques secondes selon ta connexion.

Rituel

écris sur de petits papiers ce que tu es prête à laisser aller (une peur, une habitude, un schéma).

Brûle les en conscience, ou enterre les au pied d'un arbre en murmurant une prière de gratitude.



*La nature ne demande pas la
permission quand il s'agit de
naître et de fleurir.
Faites comme elle.*

Clarissa Pinkola Estés



CHARLEY
BREUILLE

Chapitre 9

Se relier entre Femmes la puissance du cercle

Depuis la nuit des temps, les femmes se rassemblent.
Autour du feu, sous la lune, dans les maisons ou au bord des rivières...
Elles se relient.

Elles écoutent, elles racontent, elles partagent.

*C'est dans ces espaces hors du temps
que la parole devient guérison,
que les larmes deviennent rituels,
et que le silence devient présence.*

Les cercles de femmes ne sont pas une mode.
Ils sont un retour à l'essentiel, un acte de mémoire,
et surtout, un espace de liberté profonde.





Imagine...

Tu pousses doucement la porte. Une lumière tamisée éclaire l'espace du tipi. Les coussins sont disposés en cercle. Une tisane chaude t'attend.

Personne ne te demande qui tu es dans la vie. Personne ne te demande ce que tu fais. **Tu peux simplement être.**

Tu t'assois. Tu écoutes. Puis vient ton tour. Tu hésites. Et finalement... **Tu parles.**

Pour la première fois depuis longtemps, tu sens que personne ne cherche à te réparer. Les autres femmes ne donnent pas de conseils.

Elles t'écoutent.

Et tu découvres quelque chose d'immense : **tu n'es pas seule.**

"Je pensais venir pour écouter les autres... et je suis repartie en m'étant enfin entendue moi-même." _ Une participante d'un cercle

Rejoindre un cercle : Une approche à l'écoute de tes besoins

Chez Wakan, je ne crois pas aux dates imposées ni aux thématiques toutes faites. Je crois à l'émergence.

Chaque cercle naît de votre élan, de vos besoins du moment.

Comment ça marche ?

1. **Exprime ton envie** : Remplis le formulaire sur mon site. Dis moi quelle thématique t'appelle et tes disponibilités.
2. **Laisse faire la magie** : Je regroupe les élans similaires. Lorsqu'un groupe se forme autour d'une même soif, le cercle s'active.
3. **Reçois l'invitation** : Je te recontacte personnellement pour te proposer une date qui correspondent à ton rythme.



Rejoins la liste des cercles & atelier du tipi Wakan



La puissance du cercle

Ce que cela apporte

Un cercle, c'est un lieu de reconnexion.
À soi. Aux autres. Au vivant.

Il apporte :

- un espace de parole libre, sans jugement ni conseil
- un miroir bienveillant de nos vécus intimes
- un ancrage dans le corps, dans l'instant, dans le sacré
- une réconciliation avec le féminin, sous toutes ses formes

*C'est l'endroit où l'on peut tomber le masque.
Respirer. Exister. Aimer. Guérir.*

Les cercles permettent de traverser ensemble ce que l'on croyait
devoir vivre seule :
le doute, la colère, la tristesse... mais aussi la joie, la puissance, la
créativité.

Comment se déroule un cercle

Chaque cercle est unique, mais toujours guidé par une intention claire :
créer un espace sécurisant, sacré, et transformateur.

En général, il se compose :

- d'un temps d'accueil et d'ancrage (souvent avec une méditation guidée, une respiration, un rituel doux)
- d'un temps de parole (avec un bâton de parole ou autre objet sacré, dans le respect et l'écoute profonde)
- de propositions créatives ou symboliques (écriture, mouvement, rituel collectif...)
- d'une clôture avec gratitude, souvent en lien avec les éléments ou la nature

Chaque femme est libre de parler ou non.

Tout ce qui est partagé reste dans le cercle.

La confidentialité, le non-jugement et la présence bienveillante en sont
les piliers fondamentaux.



Ce que l'on y vit, explore, retrouve

Dans un cercle, on vient avec ce que l'on est : fatiguée, vibrante, en joie ou en confusion. Et tout est accueilli.

On y explore :

- nos émotions, nos besoins, nos blessures
- notre lignée, notre intuition, notre puissance
- les saisons du corps, les archétypes féminins, les cycles lunaires

Mais surtout, on y retrouve :

- le sentiment de sororité
- le pouvoir de la parole posée
- le soutien inconditionnel du groupe
- et la confiance en notre voix de femme

*Le cercle nous rappelle que nous ne sommes pas seules.
Que chaque femme porte en elle une sagesse à honorer.
Et qu'ensemble, nous nous élevons.*



Dans le silence de tes règles,
ta lignée te parle.
Ecoute ce que tes mères n'ont
pas osé dire.

Marie Selene



CHARLEY
BREUILLE



Chapitre 10

Les blessures du féminin et la réconciliation

Nos corps portent des mémoires.

Celles de nos lignées, de nos silences, de nos luttes, de nos oublis.
Parfois, nos cycles réveillent ces traces anciennes : honte du sang,
peur du désir, rejet du corps, douleur d'être femme.

Mais à travers chaque lune, chaque saignement, chaque souffle, la
guérison s'opère.

Ton utérus n'est pas seulement un organe : il est une mémoire vivante,
un tambour qui bat au rythme du monde.

Ferme les yeux un instant.

Pose les mains sur ton bas-ventre.

Et dis-toi doucement :

« Je te vois. Je t'entends.

Tu es en sécurité maintenant.

Je t'aime dans toutes tes formes, même dans tes silences. »

À chaque cycle, une part de toi se réconcilie.

À chaque lune, tu te réappropries ton pouvoir d'aimer, de créer, de
renaître.

Guérir le féminin, c'est cesser de se battre contre soi-même.

C'est se rappeler que tout en toi est sacré.

*Si aujourd'hui j'ai créé ce guide, c'est parce que j'aurais aimé
qu'une femme ne dise plus tôt que je n'avais rien à réparer.*

*Pendant longtemps, j'ai cru qu'il fallait être la même
chaque jour : toujours disponible, toujours productive, toujours forte.*

*Puis j'ai découvert que mon corps ne me freinait pas... il me
guidait.*

*Comprendre mes cycles a changé ma façon de vivre, de
travailler et de prendre soin de moi.*

*Aujourd'hui, c'est cette sagesse que j'ai envie de transmettre aux
femmes que j'accompagne.*



CHARLEY
BREUILLE



Qui suis je ?

Un chemin vers le féminin sacré

Je m'appelle Charley Breuille.

Je suis sophrologue, praticienne en hypnose et en hypnose régressive spirituelle, et surtout, femme en chemin vers ma propre vérité.

Mon histoire, comme celle de beaucoup de femmes, a commencé par une rupture avec moi-même.

Un corps que je ne comprenais pas.

Des blessures profondes, visibles et invisibles.

Un monde extérieur dans lequel je ne me sentais pas à ma place.

Et puis, un jour, l'appel est venu.

Un appel silencieux, mais insistant.

Celui de mon corps, de mes émotions, de mes lignées, de la nature.

Petit à petit, j'ai découvert la sophrologie, l'hypnose, le chamanisme, le féminin sacré.

J'ai compris que mon hypersensibilité n'était pas une faiblesse, mais une voie de perception et de guérison.

J'ai osé quitter une voie toute tracée pour me réinventer, me soigner, me retrouver.

Ce livre est le fruit de mon propre chemin,
de mes blessures, de mes guérisons,
de mes enseignements reçus et transmis,
et surtout, de mon amour profond pour les femmes.

Ce que je transmets aujourd'hui

Aujourd'hui, j'accompagne les femmes à se reconnecter à leur corps, à leur puissance intérieure, à leur essence.

Je propose des séances individuelles, des cercles de femmes, des ateliers rituels, des espaces sacrés où chacune peut venir telle qu'elle est.

Je transmets ce que j'ai appris par expérience, par formation, par intuition, par traversée.



*Je ne guéris personne.
J'ouvre des portes.
Et je marche à vos côtés.*

Wakan, mon tipi, mon projet, ma mission

Mon projet le plus vivant aujourd'hui, c'est Wakan.
Un tipi sacré installé dans la nature, pensé comme un lieu de reliance,
de transformation, de guérison entre femmes.
Wakan signifie "sacré" en langue Lakota.
Ce lieu est un hommage à la Terre, au cycle, au féminin sauvage, à la
parole libérée.
On y rit, on y pleure, on y célèbre.

Pourquoi ce sujet me tient à coeur

Parce que je sais ce que c'est que de se sentir coupée de soi, de son
corps, de sa vérité.
Parce que j'ai moi aussi traversé des expériences qui ont laissé des
traces profondes.
Des épreuves qui m'ont confrontée à la violence, à l'injustice, au
silence.
Et c'est au cœur de ces fractures qu'est née ma quête.
La quête de me reconstruire autrement, de me réapproprier mon
corps, ma voix, ma liberté intérieure.
De retrouver le sacré dans ce qui avait été brisé.

*Je ne suis pas arrivée à ce sujet par hasard.
J'y suis arrivée parce qu'un jour, je n'avais plus le choix que de me
retrouver.*

Aujourd'hui, je crois profondément que chaque femme porte en elle une
puissance intacte, même sous les blessures, même dans la nuit.
Et que c'est en se reconnectant à sa nature cyclique, à sa lignée, à sa
vérité, qu'elle peut renaître pleinement.

Pour aller plus loin

Ce voyage intérieur ne s'arrête pas ici.

Si tu ressens l'appel de continuer à explorer ton féminin sacré, à te relier à d'autres femmes, à vivre l'expérience d'un cercle ou à être accompagnée de manière plus personnelle...

Je serai honorée de marcher à tes côtés.

Petrrouve-moi sur mon site

 sophrologieriviera.com

Tu y trouveras :

- des informations sur les cercles de femmes dans mon tipi Wakan,
- mes accompagnements individuels en sophrologie, hypnose et féminin sacré,
- les prochains ateliers, rituels et espaces sacrés que je propose.

Petrrouve-moi sur les réseaux

 Instagram : [@charley.voiedufeminin](https://www.instagram.com/charley.voiedufeminin)

 Email : charley.breuille@hotmail.fr

 Tu peux m'y écrire pour me partager ton ressenti, poser une question, ou simplement te relier.

Je serai ravie de te lire 

Et pourquoi pas te relier dès maintenant

- Commence ton journal de cycle
- Observe la phase dans laquelle tu es aujourd'hui
- Offre-toi un moment de lenteur, de douceur, de reconnexion

Chaque petit geste vers toi est déjà une célébration.

Avec toute ma sororité,
Charley



Renaître à sa Déesse intérieure



Je suis la femme qui saigne et qui guérit.
La fille du Soleil et de la Lune.
La gardienne du feu et de la Terre.

En moi, les saisons se répondent.
En moi, la vie s'écoule et renaît sans fin.

*Je me souviens.
Je me relève.
Je me célèbre.*

Ferme les yeux un instant.
Sens la Lune au-dessus de toi, la Terre sous tes pieds.
Tu es le pont entre le ciel et la matière.
Tu es la femme-monde, celle qui unit les cycles du corps à
ceux de la nature.

*Rappelle toi :
Ton corps est un temple.
Ton sang, un enseignement.
Ta voix, une guérison.*

Et lorsque tu doutes, reviens simplement
à ta respiration.
Elle te ramène à ton rythme, à ton essence,
à ta Déesse intérieure.



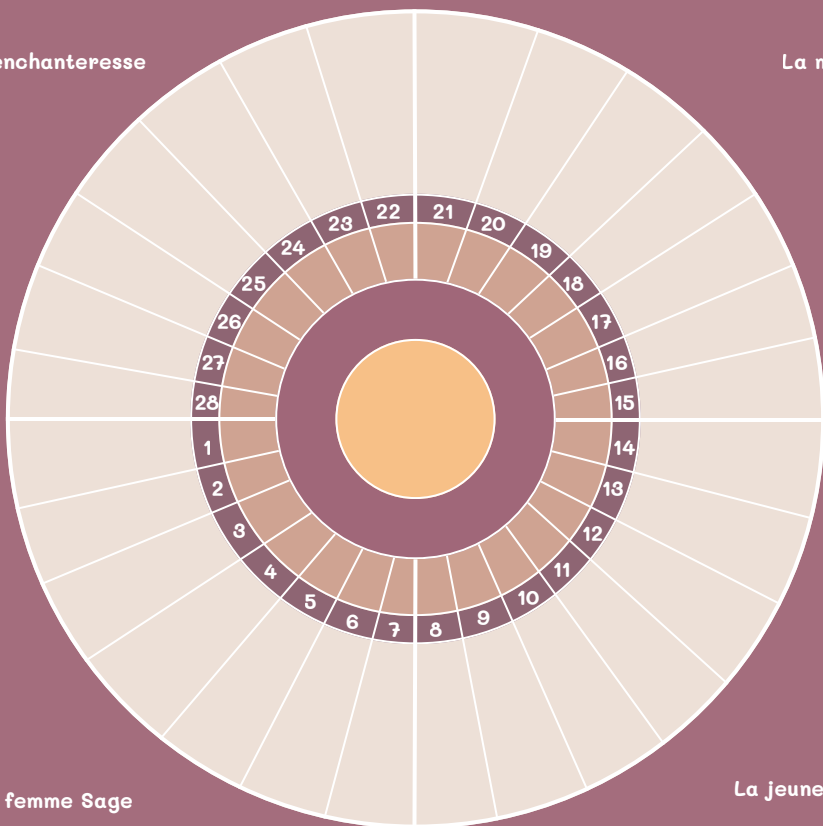
Ta boussole intérieure

à imprimer et compléter



L'enchanteresse

La mère



La femme Sage

La jeune fille

Tes notes

 Lunes

 Date

 Jour du cycle

 Observations





Ma Lune et moi

à imprimer et compléter



Chaque femme est une Lune vivante.
Chaque cycle est un miroir.
Chaque lunaison est un enseignement.

Informations de mon cycle



Début de mes lunes : _____ Fin : _____



Phase lunaire observée : _____

Visage de la Femme-Lune : _____



Mes ressentis



Comment je me sens aujourd'hui ? (humeur, émotions, sensations corporelles...)



Quelle énergie m'habite ? (fatigue, apaisement, créativité, intuition, ...)



CHARLEY
BREUILLE



Ma Lune et moi



Relier ma Lune à mon archetype

Lequel résonne avec moi ce mois-ci ? Pourquoi ? _____

- ☐ Lune Blanche → La Mère _____
- ☐ Lune Rouge → La Femme Médecine _____
- ☐ Lune Rose → La Jeune Fille _____
- ☐ Lune Violette → L'Enchanteresse _____



Le message de ma Lune



Quel message ma Lune m'offre t elle ce mois-ci ?

Ce que je choisis d'honorer dans mon prochain cycle :

Un mot ou symbole pour ce cycle :



Chaque observation est une porte vers toi-même.
Chaque cycle, une initiation. Tu es la Lune, la Mer et la Terre.
Tu es la femme qui se souvient.



CHARLEY
BREUILLE

Et maintenant...
Referme ce livre.
Ecoute ton souffle.
Le reste ne s'écrit pas ici.
Il s'écrit dans ta vie.

Avec toute ma sororité,
Charley



CHARLEY
BREUILLE



Mentions Légales & Copyright

© 2026 Charley Breuille — Tous droits réservés.

Aucune partie de cet ouvrage, y compris les fichiers audio associés, ne peut être reproduite, distribuée, diffusée, modifiée ou transmise, sous quelque forme que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre), sans l'autorisation écrite préalable de l'autrice.

Seules sont autorisées les courtes citations dans le cadre d'une critique, d'une présentation ou d'un usage pédagogique, accompagnées de la mention de la source.

Avertissement important : Les informations, exercices et voyages sonores contenus dans ce guide sont proposés à titre informatif et dans une démarche de développement personnel et de bien-être.

Ils ne remplacent en aucun cas un avis, un diagnostic ou un suivi médical, psychologique ou psychiatrique. En cas de doute, de symptômes ou de pathologie, il est impératif de consulter un professionnel de santé qualifié. Ce guide ne se substitue pas à une thérapie médicale.

Crédits & Remerciements :

Conception, rédaction et voix des voyages sonores : Charley Breuille.

Direction artistique, ingénierie du son et montage audio : Laurent Belhomme.

Un grand merci pour son expertise technique et son écoute précieuse qui ont permis de donner vie à la qualité sonore de ces voyages.

Illustrations et mise en page : Réalisées sur Canva. Certaines illustrations proviennent de la bibliothèque Canva (licence standard) ou sont des créations personnelles de Charley Breuille.

Hébergement des fichiers audio : Wix

Contact : Pour toute demande d'autorisation ou information :

Site web : www.sophrologieriviera.com

Email : charley.breuille@hotmail.fr

Adresse : Biot, France