



ONDALUNE

RITUEL PLEINE LUNE

PLEINE LUNE DU 3 JANVIER 2026

BIENVENUE

Cette lunaison t'invite à ralentir, à revenir à toi et à écouter ce qui vibre en profondeur. La lumière de la Lune vient éclairer tes racines, ton histoire, et tout ce qui, parfois de manière invisible, influence encore ton chemin.

C'est une invitation à accueillir ce qui émerge : les héritages émotionnels, les croyances ancrées, les attachements anciens. Non pour les porter davantage, mais pour les reconnaître avec conscience et douceur.

Dans ce carnet, tu trouveras :

- un coloriage intuitif, canalisé pour ce mois de janvier,
- une intention de Pleine Lune,
- un rituel guidé,
- trois questions d'écriture pour éclairer ton chemin intérieur,
- une étape de libération, pour déposer ce qui n'a plus lieu d'être.

Laisse chaque page t'accompagner pas à pas, comme un espace sûr où déposer ce que tu ressens et accueillir ce qui se transforme.

Romy

RETROUVONS - NOUS

@Ondes.de.lune





CARNET LUNAIRE

MESSAGE DE LA LUNE

Cette Pleine Lune ouvre l'année sous une énergie intérieure, sensible et profondément émotionnelle. Placée dans le signe du Cancer, elle nous invite à ralentir, à revenir à notre cœur et à écouter ce qui se vit à l'intérieur de nous.

Le Cancer est lié aux émotions, à la famille, aux racines et au sentiment de sécurité intérieure. Sous cette lune, nos ressentis deviennent plus présents, plus clairs. Ce que nous avons mis de côté, par manque de temps ou par protection, peut remonter à la surface pour être accueilli avec douceur.

Cette Pleine Lune agit comme un miroir émotionnel.

Elle met en lumière les schémas familiaux, les mémoires de l'enfance et les héritages transgénérationnels qui influencent encore notre manière d'aimer, de nous protéger ou de nous sentir en sécurité.

Il ne s'agit pas de revivre le passé, mais de l'honorer, le comprendre et le libérer. En prenant conscience de ces mémoires, nous pouvons choisir de ne plus les porter et créer un nouvel espace intérieur, plus apaisé et plus aligné.

Cette lune nous invite à prendre soin de notre monde intérieur, à apaiser l'enfant en nous et à renforcer notre sécurité émotionnelle.

En libérant ces anciens schémas, nous permettons à notre intuition de s'exprimer pleinement et à notre cœur de s'ouvrir à plus de douceur et de paix.

INTENTION DE LA PLEINE LUNE

Je libère les mémoires
émotionnelles et familiales qui
ne me servent plus.

Je me reconnecte à mon cœur
et à ma sécurité intérieure.

J'accueille la paix, la douceur et
la protection dans ma vie.

RETROUVONS - NOUS

@Ondes.de.lune



RITUEL RACINES & LUMIERES



1

PRÉPARER TON ESPACE SACRÉ

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

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

“Je me reconnecte à mon cœur et à ma sécurité intérieure.

J'accueille la paix, la douceur et la protection dans ma vie.”

Allume ta bougie. Observe la flamme. Respire.



2

CONNEXION À LA TERRE

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

Ferme les yeux et respire lentement.

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

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

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



3

ÉCRITURE CONSCIENTE

Prends les pages suivantes et réponds aux questions.

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

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

RITUEL RACINES & LUMIERES



4

4

LIBERATION

Sur une feuille séparée, écris les mots, peurs, schémas familiaux, blessures émotionnelles, loyautés inconscientes, ou émotions refoulées.

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

Dis à voix haute :
« Je reconnais ces mémoires et je choisis de m'en libérer avec douceur. Ce qui ne me sert plus peut maintenant me quitter. »

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

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



5

ANCRAGE

Après la libération, il est important d'ancrer une nouvelle énergie. Pose tes pieds bien à plat sur le sol.

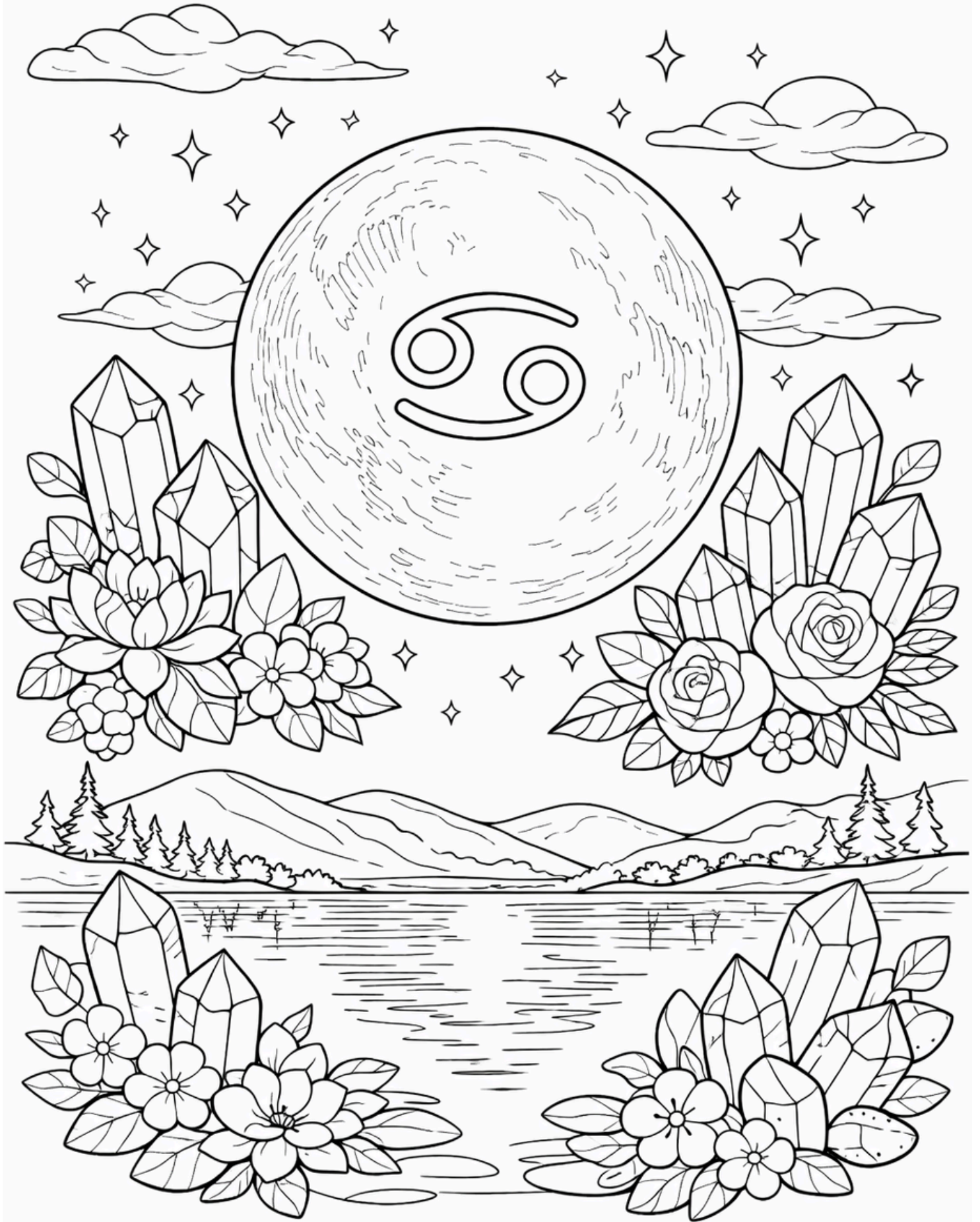
Imagine des racines qui partent de tes pieds et de ton bassin, et qui s'enfoncent profondément dans la Terre.

À chaque inspiration, tu reçois une énergie stable, rassurante et protectrice.

À chaque expiration, ton corps se détend un peu plus.

Visualise cette énergie terrestre qui remonte lentement en toi et vient se loger dans ton ventre, puis dans ton cœur.

Elle t'apporte un profond sentiment de sécurité, de calme et de présence.



RITUEL PLEINE LUNE

Merçi !

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

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

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

Je t'offre 5€ sur ton prochain soin énergétique décodage des mémoires transgénérationnelles. Code : LUNE01 (valable jusqu'au 31/01).

Romy

JE PRENDS RENDEZ-VOUS

Retrouvons-nous !

@Ondes.de.lune

